前　言

生命因健康而快乐。

我们每一个人的身体，从出生到死自己无法选择。但是，我们可以选择快乐，可以让自己的身体充满健康活力。而营养丰富的食物和良好的饮食习惯，正是我们人类延续这一活力的根本。

食物能影响人的一生，同样的一种食品，针对不相同的体质，就会对健康产生不同的影响。我们每个人都应该根据自身的体质特点和职业特点，依循科学的饮食方法，来调配自己的饮食，这才是健康一生的明智之举。在日常生活中，我们有许多错误的饮食方式，例如：吃有伤或部分变质的水果，以为只要把坏的部分切掉就行了；以为蔬菜越新鲜越好，刚采来的新鲜木耳、黄花菜洗洗就用来做菜；以为能美容而吃过多的黄瓜和水果；以为食物只要放在冰箱里就能保质……这些错误的认识会成为我们健康的大敌，以致有时我们生病了，或是多日精神不振还找不到病因。所以，饮食的宜与忌非小事，千万不可大意呀。

在一日三餐中食物对健康有多大影响，你知道吗？日常生活中，注意吃健康的食品，注意自己的饮食习惯，才能真正的为您带来健康。

从现在起，每天用上30分钟，读读这套“健康饮食小百科”，就能在寻常中见瑰宝，告别自己对食物和健康饮食的无知。

编　者

2004年6月

目 录

第一章 饮食之宜 …… 1
喝汤宜在进食前 …… 1
吃水果宜在饭前 …… 1
进餐时间宜重视 …… 2
吃饭宜细嚼慢咽 …… 2
烹调中要想法降低热能 …… 4
饮水之宜 …… 4
高温作业者饮料中宜补充盐类 …… 5
病患者饮水有讲究 …… 6
常喝蜂蜜水有益健康 …… 7
制作玉米食品宜添加少量碱 …… 8
蒸馒头要用酵母发面 …… 8
宜多吃发酵面食 …… 9
馒头和面包间宜选馒头 …… 10
宜常吃带馅面食 …… 10
八宝粥、腊八粥宜常喝 …… 11
吃饭宜喝汤 …… 11
蔬菜宜先洗后切，切后即烹 …… 12
含有大量草酸的蔬菜宜焯水后烹制 …… 13
绿叶类蔬菜宜用急火快炒的烹饪方法 …… 14
根茎类蔬菜宜用烧炖的烹饪方法 …… 14
炒蔬菜前宜把蔬菜表面的水沥尽 …… 15
胡萝卜宜用油烹制 …… 16
挂糊烹制的菜肴营养价值高 …… 16
烹调菜肴时宜加入适量的食醋 …… 17

制作清蒸鱼时宜先焯水 …… 17
螃蟹宜蒸不宜煮 …… 18
带皮土豆、山药宜蒸不宜煮 …… 18
菜肴宜搭配好食用 …… 18
蔬菜合炒可以营养互补 …… 19
鲜鱼炖豆腐营养丰富 …… 20
土豆炖牛肉符合人体营养需要 …… 20
海带炖肉利于健康 …… 21
洋葱宜与动物性食物搭配 …… 21
青菜炒肉可促进钙与铁的吸收 …… 22
菠菜宜与豆腐混合烹制 …… 22
有益健康的食物搭配 …… 22
蛋宜蒸、煮 …… 24
食用扁豆必须煮熟煮透 …… 26
食用野菜要适量 …… 26
高血压患者宜少吃盐 …… 27
冠心病人宜吃鱼 …… 27
降低胆固醇之宜 …… 28
肝炎患者宜吃哪些糖 …… 28
糖尿病患者的饮食之宜 …… 29
胃病患者的饮食之宜 …… 29
癌症患者的饮食之宜 …… 30
病人吃水果之宜 …… 31
吃糖的适宜时间 …… 31
献血后饮食之宜 …… 32

第二章　吃的不宜 …… 33
不能吃霉花生 …… 33
不能吃烂白菜 …… 33
鲜藕不宜生食 …… 33
不宜食用未成熟的发绿西红柿 …… 34

烂姜不能再食 …… 34
新鲜木耳有毒不能食用 …… 34
发芽变绿的土豆不能食用 …… 34
有酒精味的南瓜不能食用 …… 35
河豚鱼不可轻易烹制食用 …… 35
吃螃蟹的禁忌 …… 36
不能生食淡水鱼 …… 39
死鳝鱼、死甲鱼不能食用 …… 39
禽、畜、鱼有些器官不能食用 …… 40
方便面不宜长期食用 …… 41
不宜吃生鸡蛋 …… 42
不宜冲生鸡蛋 …… 43
鸡蛋不宜油炸 …… 43
不吃变质蛋 …… 43
吃蛋后不宜喝茶 …… 44
鸡蛋不宜多吃 …… 44
不宜吃“死胎蛋” …… 44
不宜吃生花生 …… 45
不宜多吃生胡萝卜 …… 45
不宜吃发芽的花生 …… 46
不宜用牛奶煮蛋 …… 46
不宜多吃油炸花生米 …… 47
吃酸性食物不宜过量 …… 48
不宜吃老鸡头 …… 49
不宜吃生蜂蜜 …… 50
不宜生吃陈白糖 …… 50
不宜食有苦味的柑橘 …… 51
不宜吃青蛙肉 …… 51
不宜生吃酱油 …… 52
不宜生吃黄酱 …… 52
不宜多吃松花蛋 …… 53

不宜多吃臭豆腐 …… 53
不宜多吃山楂片 …… 54
不宜过多吃橘子 …… 54
不宜多吃桑椹 …… 55
不宜多吃葵花子 …… 55
不宜多吃多味瓜子 …… 55
不宜食用冰冻的西瓜 …… 56
不宜多吃西瓜 …… 56
不宜多吃黑枣和柿饼 …… 56
不宜多吃酸菜 …… 57
不宜多吃新腌的咸菜 …… 57
不宜过量吃盐 …… 57
不宜过量吃糖 …… 58
不宜过量食用调味品 …… 59
不宜过量食用大蒜 …… 59
不宜过量吃水果 …… 60
不宜空腹吃的七种菜果 …… 61
不宜过多吃鸡蛋 …… 61
不宜过多吃精肉 …… 62
不宜过多吃黄瓜 …… 62
不宜过多吃粉丝 …… 62
不宜过多吃粽子 …… 63
不宜过多吃苦瓜 …… 63
不宜过多吃菠菜 …… 64
不宜用菠菜补铁 …… 64
不宜过多吃醋 …… 65
不宜过多吃酱油 …… 65
不宜过多吃植物蛋白 …… 65
不宜过多吃动物肝脏 …… 66
不宜过多吃杏 …… 66
不宜吃未经处理的杏仁 …… 66

不宜过多吃红薯 …… 67
不宜过多吃香肠和午餐肉 …… 67
不宜过多吃豆制品 …… 68
不宜过多吃荔枝 …… 68
不宜用胡萝卜做下酒菜 …… 68
不宜过多吃咸鱼 …… 69
不宜过多吃鱼油 …… 69
不宜过多吃香菜 …… 69
不宜过多吃紫菜 …… 70
不宜长期吃素 …… 70
不宜经常吃油条 …… 71
不宜长期饱食 …… 72
不宜常吃砂锅炖菜 …… 72
不宜长期吃萝卜、芥菜 …… 73
不宜常用巧克力和奶糖充饥 …… 73
不宜长时间吃木炭火锅 …… 74
不宜拒吃脂肪 …… 74
不宜拒吃粗粮 …… 74
不宜禁食肥肉 …… 75
不宜偏食植物油 …… 76
不宜偏食猪肉 …… 76
不宜盲目吃狗肉 …… 77
吃狗肉六不宜 …… 77
不宜偏食一味 …… 78
不宜多吃辣椒 …… 78
不宜多吃熏烤食物 …… 79
不宜大量食用糖精 …… 79
不宜食用粗棉籽油 …… 80
不宜食用带“哈喇味”的食品 …… 80
不宜食用“油渣儿” …… 81
不宜食用鲜黄花菜 …… 81

不宜直接食用鲜海蜇 …… 82
不宜烹食活鱼 …… 82
不宜生食海鲜 …… 82
不宜直接食用花粉 …… 83
不宜食用蓝紫色的紫菜 …… 83
不宜随便食用“药粥” …… 84
不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜 …… 84
不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物 …… 84
不宜喝火锅汤 …… 85
不宜食用未经过处理的蚕蛹 …… 85
不宜一概排斥胆固醇 …… 85
不宜食用乱加色素的食品 …… 86
不宜在饥饿时吃的食品 …… 87
不宜食用的几种非正常蔬菜 …… 88
不宜过多食用纤维物质 …… 89
不宜食用隔夜熟白菜 …… 89
不宜长期吃低胆固醇膳食 …… 90
不宜用沸水冲服营养补品 …… 90
不宜用热开水冲服蜂蜜 …… 90
不宜吃用硫磺熏蒸的馒头 …… 91
不宜吃烫食 …… 91
不宜吃汤泡饭 …… 92
不宜同时食用的六组食物 …… 92
不宜忽视早餐 …… 94
早餐不宜只吃鸡蛋 …… 94
早餐不宜只吃干食 …… 95
午餐不宜吃得过饱 …… 95
晚餐五不宜 …… 95
乘飞机前饮食四不宜 …… 97
乘车前不宜吃得过饱 …… 97
不宜边吃饭边看书 …… 98

不宜边吃饭边饮碳酸饮料 …… 98
不宜蹲着吃饭 …… 98
不宜用矮桌吃饭 …… 99
不宜“饭后百步走” …… 99
不宜“饭后一支烟” …… 100
不宜“饭后松裤带” …… 100
不宜饭后马上去排便 …… 100
不宜饭后立即吃水果 …… 101
不宜饭后立即睡觉 …… 101
不宜饭后立即饮茶 …… 101
不宜饭后马上游泳 …… 101
不宜饭后马上去干活 …… 102
不宜饭后立即唱卡拉 OK …… 102
不宜以吃水果代替吃蔬菜 …… 103
不宜以水果做正餐 …… 103
吃火锅七不宜 …… 104
不宜边走路边吃东西 …… 105
吃饭时不宜看电视 …… 105
吃饭时不宜说笑 …… 106
吃饭不宜就水 …… 106
儿童不宜吃“爆米花” …… 107
饮食习惯的不宜 …… 107
食物搭配的不宜 …… 108
进食的不宜 …… 110
不宜少吃饭多吃菜 …… 111
五味不宜过 …… 112
不宜乱吃野生动物 …… 113
人参不宜与铁在一起 …… 114
几种不宜同放的食品 …… 114
红豆不宜加盐吃 …… 114
食肉不宜过多 …… 115

吃腊味的不宜……115
橘子不宜吃得太精细……115
头遍茶不宜饮用……116
不宜吃冰激凌的人……116
不宜空腹喝酒……116
吃桂圆不宜……117
吃芒果不宜……117
吃冷食不宜……117
年轻人骨折后不宜喝骨头汤……117
不宜过分节食……118
槟榔不宜多食……118
吃草莓不宜……119
吃李子不宜……119
吃罗汉果不宜……119
吃藏青果不宜……119
吃杨梅不宜……119
吃樱桃不宜……120
吃西瓜不宜……120
吃桃子不宜……120
吃枇杷不宜……120
吃梨不宜过量……121
吃花红不宜……121
饮食营养认识的众多误区……121

第三章　喝之不宜……125
饮用牛奶十三不宜……125
喝碳酸饮料六不宜……127
饮茶十八不宜……128
喝豆浆四不宜……131
喝咖啡十不宜……131
不宜过量饮白酒……133

不宜过量饮啤酒 …… 134
不宜饮早酒 …… 134
不宜用饮酒保暖 …… 135
不宜饮酒时吸烟 …… 135
不宜喝啤酒兑入碳酸饮料 …… 135
不宜饮雄黄酒 …… 136
菊花茶不宜饮用量过大 …… 136
不宜用浓茶解酒 …… 136
不宜用碳酸饮料解酒 …… 137
喝冷、热饮料三不宜 …… 137
不宜喝的六种开水 …… 138
不宜轻视喝白开水 …… 139
不宜长期饮用纯净水 …… 139
不宜滥饮矿泉水 …… 140
不宜用饮料代替开水 …… 140
不宜忽视清晨饮水 …… 141
不宜长期过多地喝水 …… 141
不宜一次喝水过多 …… 142
不宜饮用放置三天以上的水 …… 142
不宜饮用“三精水” …… 143
不宜直接饮用自来水 …… 143
不宜常喝过热的饮料 …… 144
不宜饮用温泉水 …… 144
不宜直接饮用雨水 …… 144
不宜直接饮用泉水 …… 145
不宜吃雪或直接饮用雪水 …… 145
不宜饮用开盖时间过长的饮料 …… 145
不宜吃气压式保温瓶里的第一杯水 …… 146
喝咖啡不宜加糖过多 …… 146
喝牛奶不宜多加糖 …… 146
不宜暴食冷饮冷食 …… 147

饮用啤酒十二不宜……147
不宜喝剩菜汤……149
不宜喝久存的橘子汁……150
不宜吃羊肉后马上喝茶……150

第四章　烹饪之不宜……151
淘米不宜反复搓洗……151
烹制大米食品切忌用碱……151
要焖饭而不要捞饭……152
不宜将粮食制品放在冰箱中保鲜……152
炒好的蔬菜不宜反复加热食用……153
做菜馅时不要挤去菜汁……153
不宜常吃或多吃油炸粮食制品……154
煮水波蛋不宜与糖共烹……154
炒菜时不宜油温过高……155
食油不宜反复加热食用……156
腌肉不宜油煎和油炸……156
乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧……156
炒猪肝不宜过于鲜嫩……157
爆炒不熟的鳝鱼不能食用……157
食涮羊肉不要太鲜嫩……157
炒菜不宜放油过多……158
炒菜不宜放盐过早、过晚……158
炒菜不宜放酱油过早……159
炒菜勾芡九不宜……159
炒菜不宜用微火……160
不宜放味精的菜肴……161
味精使用五不宜……161
不宜用冷水炖肉……162
炖肉不宜一直用旺火……163
不宜用温水解冻冻肉……163

不宜在烹调青菜时加醋…………………………………………………………… 164
不宜焖煮绿叶蔬菜…………………………………………………………… 164
芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉 …………………………………………………… 164
烧鱼时不宜过早放生姜……………………………………………………… 165
不宜在炖肉、煮豆时加碱 …………………………………………………… 165
不宜用豆腐单独烧菜………………………………………………………… 166
烹制火腿三不宜……………………………………………………………… 166
不宜用绞肉机绞肉馅………………………………………………………… 167
不宜用小火蒸鱼……………………………………………………………… 167
炸鱼油温不宜过高或过低…………………………………………………… 167
辣椒叶、萝卜缨不宜丢弃 …………………………………………………… 168
不宜用不洁冷水冷却煮鸡蛋………………………………………………… 168
煮鸡蛋时间不宜过长………………………………………………………… 169
蒸蛋羹四不宜………………………………………………………………… 169
不宜久煮骨头汤……………………………………………………………… 170
不宜在夏秋季使用热性调料………………………………………………… 170
不宜用白酒代替料酒………………………………………………………… 170
不宜用冷水制汤……………………………………………………………… 171
不宜用热水发木耳…………………………………………………………… 172
不宜将绿豆芽发得过长……………………………………………………… 172
不宜久泡香菇………………………………………………………………… 172
不宜久泡海带………………………………………………………………… 173
不宜用自来水直接煮米饭…………………………………………………… 173
不宜用“面肥”发面…………………………………………………………… 174
煮饺子四不宜………………………………………………………………… 174
不宜用旺火煮挂面…………………………………………………………… 175
不宜用旺火煮元宵…………………………………………………………… 175
不宜用文火煮牛奶…………………………………………………………… 176
做凉菜一次不宜做得过多…………………………………………………… 176
不宜用搪瓷制品盛煮食物…………………………………………………… 176
不宜直接用煤火炉熏烤食物………………………………………………… 177

不宜直接在燃气炉上烤食物 …… 177
不宜用铝锅炒菜 …… 178
不宜用铝锅烧姜醋猪肉 …… 178
使用铝制炊具六不宜 …… 179

第五章　各类人群之不宜 …… 181
不宜吃花生的人 …… 181
不宜吃月饼的人 …… 181
不宜吃辣椒的人 …… 182
不宜吃银耳的人 …… 182
不宜吃螃蟹的人 …… 183
不宜吃香蕉的人 …… 183
不宜吃冷食的人 …… 184
不宜吃竹笋的人 …… 184
不宜吃菠萝的人 …… 185
不宜吃蘑菇的人 …… 185
不宜吃豆腐的人 …… 185
不宜多吃糖的人 …… 186
不宜多吃巧克力的人 …… 187
不宜吃鸡蛋的人 …… 187
不宜喝白酒的人 …… 188
不宜喝啤酒的人 …… 189
不宜喝牛奶的人 …… 189
不宜喝茶的人 …… 190
不宜喝可乐的人 …… 191
不宜喝咖啡的人 …… 192
不宜吃冷饮的人 …… 193
不宜吃胡椒的人 …… 194
不宜吃茄子的人 …… 195
五种性格的人饮食宜忌 …… 195
食色因人而异 …… 195

不宜只用豆奶喂养婴儿……196
不宜用米汤拌牛奶喂婴儿……196
不宜让婴儿喝成人饮料……197
不宜让婴幼儿多吃菠菜……197
不宜让婴幼儿只吃素食……198
婴幼儿喂养三不宜……198
婴幼儿不宜多饮用果汁……199
婴幼儿不宜多吃奶糖……200
婴幼儿不宜常饮酸奶……200
婴幼儿不宜吃咸鱼……200
儿童不宜多吃竹笋……201
婴幼儿不宜吃香蕉过多……201
婴幼儿不宜常喝果子露……201
婴幼儿不宜多吃动物油……202
不宜让小儿贪吃……202
不宜让小儿贪糙米……203
不宜让孩子吃得过多……203
切不可盲目给小儿吃补品……204
不宜让健康儿童吃“含药食品”……204
小儿病愈初期不宜多食……205
不宜让小儿大量吃鱼肝油丸……205
不宜让小儿过多吃冰棍……206
儿童吃糖八不宜……206
儿童餐具三不宜……207
儿童不宜常吃糕点……208
儿童不宜多吃加工食品……208
儿童不宜多吃果冻……209
儿童不宜多吃肥肉……209
儿童不宜盲目食用强化食品……209
儿童不宜多吃油炸食品……210
儿童不宜过多吃鱼片……211

儿童不宜过多食用豆制品 …… 211
儿童不宜以吃水果代替吃蔬菜 …… 212
少儿不宜过食洋快餐 …… 213
儿童不宜喝茶 …… 213
儿童不宜过多吃橘子 …… 214
患皮肤病的儿童不宜喝饮料 …… 214
患多动症的儿童不宜多吃哪些食物 …… 214
孕妇不宜在妊娠早期多吃罐头食品 …… 215
孕妇不宜大量服用维生素 …… 215
孕妇饮食上不宜 …… 216
孕妇不宜营养过剩 …… 220
孕妇不宜多吃冷饮 …… 220
孕妇不宜多服人参补品 …… 221
孕妇不宜只吃精米精面 …… 221
孕妇不宜吃火锅 …… 222
孕妇不宜吃桂圆 …… 222
孕妇不宜饮甜酒 …… 223
孕妇不宜饮可乐饮料 …… 223
妇女“三期”不宜饮浓茶 …… 223
妇女三个阶段不宜只吃素 …… 224
产妇不宜久食红糖 …… 224
产妇分娩三个月内不宜食味精 …… 225
产妇产后饮食四不宜 …… 225
产妇产后不宜滋补过度 …… 226
产妇产后不宜马上节食 …… 226
老年人不宜常吃的九类食品 …… 227
老年人不宜偏食植物油 …… 227
老年人不宜吃菜籽油 …… 228
老年人不宜禁绝荤食 …… 228
老年人不宜吃得太饱 …… 229
老年人不宜多吃瓜子 …… 229

老年人不宜过多吃高蛋白食物 …… 230
老年人不宜多吃糖水橘子 …… 230
老年人不宜多吃冷食 …… 230
老年人不宜多喝牛奶 …… 231
老年人不宜常饮啤酒 …… 231
老年人不宜多喝冷饮 …… 231
老年人不宜喝浓茶 …… 232
老年人不宜常赴盛宴 …… 232

第六章　常见病的饮食疗法 …… 233
高血压的饮食疗法 …… 233
高血脂的饮食治疗 …… 241
冠心病的饮食治疗 …… 249
更年期综合症的饮食治疗 …… 259
糖尿病的饮食疗法 …… 265
腹泻病人的营养调治 …… 272
以食代药治疗贫血 …… 276
感冒的饮食治疗 …… 282
慢性咽炎的饮食治疗 …… 287
缓解类风湿性关节炎症状的食物 …… 289
慢性肾炎的饮食调理 …… 290
哮喘病患者的饮食疗法 …… 291
猩红热的饮食疗法 …… 291
治疗胰腺癌食疗验方八则 …… 292
胃癌食疗方 …… 293
癌症化疗后的食疗 …… 294
大肠癌的食疗验方三则 …… 295
食道癌术后的饮食调理 …… 295
食道癌的食疗处方 …… 296
饮食偏方治疗“要命”的痛 …… 296
肾结石的食疗验方五则 …… 297

心力衰竭饮食治疗 …… 298
动脉硬化的饮食治疗 …… 301
心肌梗塞的饮食治疗 …… 303
急性胃炎的饮食治疗 …… 305
急性胃炎食疗方 …… 305
慢性胃炎的饮食治疗 …… 306
慢性肾炎食疗方 …… 307
溃疡病的饮食治疗 …… 308
细菌性痢疾的饮食治疗 …… 311
脂肪肝的饮食治疗 …… 313
胆囊炎和胆石症的饮食治疗 …… 314
肝硬化的饮食治疗 …… 315
病毒性肝炎的饮食治疗 …… 317
急性肾炎的饮食治疗 …… 319
急性肾衰的饮食治疗 …… 321
慢性肾功衰竭的饮食治疗 …… 323
痛风的饮食治疗 …… 326
肥胖症的饮食治疗 …… 329

第一章　饮食之宜

喝汤宜在进食前

汤在我国饮食文化中具有悠久历史，俗话说“无汤不成席”，尤其是南方非常崇尚汤。汤具有健身作用。因为它是取用新鲜优质的荤素原料煨煮而成，因煨煮原料不经过煎、炒等方法处理，直接入锅中煨的食物营养成分损失较少，还可保持原汁原味

进食前先喝汤，可使胃的容积增大，胃壁受到刺激后，胃神经会自动向中枢神经发出“已饱”的信号。因此，进食前先喝汤，会使人产生饱胀的感觉，从而减少进食量或不再进食，以达到减肥的目的。

所以，在进食前先喝少量的汤，既能保证必需的营养，又能达到减肥的目的。

吃水果宜在饭前

水果所含的热能高于蔬菜，可以代替部分主食。每日吃200～250克水果所供的热能约相当于25克主食。因此，如果经常过量食用水果，同样可因热能过剩而使身体发胖。因此，每日食水果量应以代替部分主食来计算热能。

据报道，国外研究显示，在饭前30分钟左右吃一些水果或饮一些果汁，水果内所含的果糖能使体内所需的热能得到满足。对食物的需求减少，特别是对脂肪的需要量大大降低，有抑制食欲的作用。这样可有效地防止体内脂肪的积存，从而减轻体重。

实验还表明，餐前饮用果汁的人，在进餐后所吸收的热能比平时减少20%～40%，这也有利于减肥。

进餐时间宜重视

虽然食物的热能值是固定不变的，但它转化为身体的脂肪却随着一日中的不同用餐时间而异。有人对此做的大量实验表明：早上吃食物转化为脂肪的量，要比晚上吃食物转化成脂肪的量少得多。对于相同热能值的食物，如早上吃2千卡[①]热能的食物并不影响人的体重，而晚上则会增加体重。由此可见，肥胖症与进食时间有关。

这是因为人的各种生理活动，在一天的各个时间段并不相同。通常情况下，早晨和上午(8～12时)是新陈代谢的高峰期，下午次之，晚上最低。而傍晚人体内胰岛素值达到最高，容易把糖转化成脂肪，此时进食过多，食物消化后就会以脂肪的形式储存于腹部脂肪组织使体重增加。

专家建议，晚餐要少吃，以不超过一天食量的30%为好；而早晨则至少应达到全日总量的35%～40%。由此看来，人们在生活实践中总结出来的经验，"早吃好，午吃饱，晚吃少"是有科学根据的，是一种良好的饮食习惯，它有利于人们的身体健康，也有利于防治肥胖。

国外学者认为，吃饭时间的选择，对体重的增加或减少来说，要比人体摄入热能的数量显得更重要。

减肥者，只需把吃饭时间提前，就可以达到减肥目的。国外营养学家把这种利用进食"时间差"来控制体重的方法，称为"进餐时间差"减肥法，又叫"控时法"。

吃饭宜细嚼慢咽

细嚼慢咽是医学专家们认定的良好饮食习惯，是促进强身健体的因素之一。

(1)细嚼慢咽可促进食物的消化和吸收

我国著名神医华佗曾写道："食物有三化，一火化，煮烂也；二口化，细嚼也；三腹化，入胃自化也。"这充分说明细嚼慢咽有助于食物的消化吸收。因为咀嚼越细，食物与唾液搅拌越充分，唾液中的唾液淀粉酶使食物中的淀粉

---

① 1千卡=4184焦=4.184千焦。

分解成的麦芽糖就越多，这就等于在口腔内先进行部分消化，有利于胃肠的进一步消化吸收，因而减轻肠胃的负担；当咀嚼食物时，能通过神经反射引起胃液分泌，少咀嚼会使消化液分泌减少，影响对食物的消化吸收。未经过充分咀嚼的食物进入胃肠道后，食物与消化液接触的面积会大大缩小，影响人体对食物的消化吸收。营养学家经实验发现，细嚼者比粗吞者可多吸收蛋白质1.3%、维生素43%、脂肪12%。

因此，饮食时若不细嚼慢咽，而是狼吞虎咽，就会增加胃肠的负担，长期下去对人体健康有不良的影响。

(2)细嚼慢咽有助于减肥

养成细嚼慢咽的饮食习惯也有助于减肥。最近科学家研究发现，饥饿并不完全取决于胃内食物的多少，还与食物经过消化吸收、营养成分进入血液后的浓度高低有关；同时还与食物进入口腔后对口腔黏膜刺激有关。

就餐时狼吞虎咽，食物来不及充分刺激口腔黏膜，中枢神经收不到足够反馈信号，位于人的丘脑上的"饥饿"中枢就得不到相应的控制，人就会有饥饿感，就要继续吃下去。一般吃后20分钟，大脑才能反映出你是否真的吃食物了。同时，胃里虽然积存了大量食物，但血液中营养成分的浓度却来不及升高，人仍会有饥饿感，还想进食，结果造成食入量过多，营养过剩，体重增加。

多咀嚼，多品味，让口腔黏膜受到长时间刺激，中枢神经便能收到足够的反馈信号，从而使人不再想继续进食，有助于饥饿感的缓解。

另外，吃得慢一点，咀嚼得细一点，食物容易消化吸收，而较快地进入血液，使血液中营养成分的浓度相对较高。因此，只要摄入比较少的食物，便会产生比较饱的感觉，控制饮食也就比较容易做到。

同时，人们在细嚼食物过程中，还需消耗一些热能。因此，对节食或限食者来说，细嚼慢咽既有助于消化吸收、又能消耗一定数量的热能，还能增加饱腹感，有利于减肥。

(3)细嚼慢咽有助于美容

咀嚼可促进面部肌肉运动，改善局部血液循环，加速肌肉和皮肤的新陈代谢，有助于美容，减少皱纹，使面色红润。在咀嚼过程中，食物不断刺激颌骨，有利于颌骨的生长发育。细嚼慢咽有利于牙齿的生长，避免牙齿畸形，有利于防止牙病。

国外科学家发现，每日咀嚼口香糖20分钟左右，有助于美容。连续咀嚼几星期后，可使面部皱纹减少。

烹调中要想法降低热能

由于烹调方法的不同，虽然使用的原料相同，但做出的菜肴热能高低差别很大，如果用清蒸、爆炒、清炒、氽、煮、拌、卤、炝、滑熘、醋熘等烹调方法，用油少，菜肴脂肪含量少，因而热能也较低；若用炸、煎、油焖等方法烹调，用油多，菜肴中含脂肪较多，因而热能也较高。

另外，一些口味较浓重的菜肴如鱼香型、糖醋型、家常味型的菜肴，由于烹调时加明油或加糖多，从而使此类菜肴热能较高。

菜肴中油脂过量，不仅增加菜肴的热能，同时其中的脂肪最容易在体内消化后，重新转化为脂肪进入脂肪组织，它比糖类和蛋白质转化成为脂肪要容易得多，反应历程也较短。因此，在烹调中，要特别注意处处减少用油。如同样用里脊肉做主料，如果采用清炒的方法烹制成清炒里脊，就比焦熘里脊和软炸里脊含油量少，而且热能低；用鲫鱼烧成奶汤，远比红烧鲫鱼热能低；水饺就比锅贴热能低，应多从细微处注意，膳食的总热能就会大大降低。

饮水之宜

为了满足机体的需要，我们每天必须及时饮用足够量的水，使人体水摄入和排出处于动态平衡中，才能有益于身体健康。那么究竟如何正确地饮水呢？

（1）不等口渴就应喝水

应当养成提前饮水的习惯，不要等到口渴才饮水。因为口渴表示人体水分已失去平衡，细胞已开始脱水，当达到一定程度时，才能通过神经系统传递到大脑中枢神经，使人感觉到需要饮水，这时喝水实际上已经晚了。尤其是老年人的感觉神经敏感性已下降，对缺水感觉很迟钝，更应养成每天按时喝水的习惯。

（2）口渴时不宜一次大量饮水

一般每次饮水 300～500 毫升即可。尽量避免口渴时一次性超量饮水，那样易引起人体内体液的浓度变化，而产生不良的后果。

（3）晨饮温开水益处多

在每天的清晨饮一杯温开水，被营养学家认为是一种健身的方法。因

为人体经过一夜的睡眠，皮肤和呼吸器官失去了一部分水，再加上尿液的形成，使人体内相应缺水，使血液变稠流动缓慢，增加了血栓形成的可能性，容易诱发心脏病。早晨起床后补充适量温开水，有助于清洗肠胃，促进食物吸收，并能很快地被排空的胃肠吸收利用，使血液稀释，血管扩张，血液循环加快，这样有助于预防高血压、心脑血管疾病发生；还有助于心、肝、肾和内分泌腺生理功能的改善，提高免疫功能，预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病。

(4)餐前饮水较合适

一般成年人每天约需2500毫升水，除由食物和体内代谢水提供外，还需补充约1200毫升的水，将这些补充的水，安排在三餐前半小时至1小时为宜。饭前空腹饮水，水在胃内停留时间很短便被小肠吸收进入血液，1小时左右便可补充到各组织细胞中，以保证机体分泌足够的消化液，有利于食物消化吸收。

三餐前饮水分配量不应完全一样，一般来说，早餐前进水量要多些，中、晚餐前要少些。饭前饮水以温开水较合适，切忌饮浓茶，因为茶水有利尿作用，会影响机体水液平衡。

(5)饮水必须温度适宜

营养学家研究表明，以20～50℃的开水较合适。水温不宜太低，并且尽量少饮冰水。因为冰水会从口腔、食道、胃肠中吸收很多热能；同时内脏器官遇冷会使其黏膜下血管收缩，影响消化液的分泌，妨碍消化，还容易引起腹泻。

(6)饮水要卫生

饮用各种类型的瓶装饮用水时，要符合现行卫生标准。饮用煮沸的自来水要新鲜，不宜久放，久放会失去生物活性作用或者被细菌污染，对人体不但无益反而有害。另外，要避免饮用有毒有害的凉开水，如锅炉中隔夜水、蒸馒头锅底水、煮沸时间过久的水等等。因为这些水中含有亚硝酸盐，能使人体中的低铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，失去携氧能力，造成组织缺氧状态，从而使人面色灰暗甚至皮肤紫绀，以至危害人体的美丽和健康。

高温作业者饮料中宜补充盐类

在高温环境下从事劳动，由于机体散热主要靠汗液的蒸发，当大量出汗时，体内大量盐也随之排出体外。此时若单纯补充淡水，体液将更加稀释，

而机体为了保持一定的渗透压，又必须增加水的排泄，汗排出越多，失盐也就越多，形成恶性循环而使脱水更加严重，即可出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。所以，大量出汗的高温作业者、剧烈运动者，必须饮用含盐的汽水或含盐(0.15%~0.2%)的饮料。当摄入与出汗量相当的低盐水后，可使体内盐的浓度适当，既解除渴感，又有利于饮进的水在体内保存，这对水盐代谢保持正常有积极作用。

病患者饮水有讲究

水在机体内帮助吸收养料，排除废物和有毒物质，还能维持体温。因此，不同病患者要根据自己病情，适当适时地饮水。

(1)感冒发热病人

感冒发热病人要保证足量饮水，以加快新陈代谢，尽快排出体内毒素。同时，多喝水有利于出汗和排尿，从而使体温降低。

(2)冠心病患者

冠心病患者如果注意夜间喝水，及时补足体内水分，降低血液黏稠度，加快血液的流速，可以防止或减少冠心病在夜间发作。冠心病患者最好在临睡前半小时、深夜醒来、清晨醒来各饮水约200毫升。尤其是清晨喝杯温开水，不但有利于改善脏器循环与供血功能，亦有利于胃肠和肺肾代谢，能更好地排谢体内废物。

(3)肾结石病人

肾结石病人为了溶解已存在的结石和预防再结石，必须每天定时喝一定量的水。

(4)泌尿系感染患者

泌尿系感染患者，应注意在每次服药以后大量饮水，以起到冲洗药物的作用。

(5)痛风病人

谢风病人一方面要进行控制饮食的治疗，一方面要按时定量饮水，以排出体内酸性物质。

(6)食道炎患者

食道炎患者除少吃多餐外，还要在餐后和两餐之间少量(50~100毫升)饮水，以保持食管内的清洁，利于炎症消除。

常喝蜂蜜水有益健康

蜂蜜是妇、幼、老人的滋补品。因为蜂蜜是天然营养品，除含有大量易被人体吸收的葡萄糖、果糖（占65%～85%）和少量蔗糖外，还含有蛋白质、氨基酸、多种酶、多种维生素、人体必需的常量和微量元素、各种有机酸和多种生物碱等。

由于蜜蜂采集的植物花粉品种不同，蜂蜜可分为不同品种，如枣花蜜、梨花蜜、苹果蜜、槐花蜜等。

蜂蜜具有保健作用：

（1）有镇静催眠作用

神经衰弱和失眠者，常饮蜂蜜水可滋补神经，有镇静催眠作用。

（2）有降低血压作用

蜂蜜中含有大量钾元素，而钾离子进入身体后，有排钠功效，能维持血液中的电解质平衡，有利于稳定血压。高血压病人，坚持每天早晚饮一杯蜂蜜水，即可起到降压作用。

（3）可以改善冠状动脉的血液循环

对心脏病人来说，蜂蜜可起到辅助治疗作用。科学研究证明，蜂蜜中含有大量易被人体吸收的葡萄糖和果糖，可以补偿心肌的能量消耗，改善心肌代谢，增加血管弹性，改善冠状动脉的血液循环，避免血栓的形成。

（4）有润肠作用

便秘者长期服用蜂蜜，可取得较好的效果。治疗便秘时可用30～60克蜂蜜冲服，或与黑芝麻同用，效果更佳。

（5）对保护皮肤和皮肤创伤愈合有一定作用

因蜂蜜中含有抗生素，有杀菌防腐作用，可以抑制细菌的滋长和杀死霉菌，并有吸湿、收敛、消炎、止痛、生肌、加速伤口愈合和保护皮肤等功用。

（6）有较好的造血功能

常喝蜂蜜水者，血色素明显增加。因为蜂蜜中含有丰富的铁元素和微量的镁、铜元素。这些元素是造血不可缺少的。

（7）具有增进食欲和帮助消化作用

因为蜂蜜中含有多种酶，因而能增进食欲，有助于消化。

蜂蜜不能用开水冲，水温最高不要超过60℃。若水温过高会破坏蜂蜜

中的营养成分，特别是破坏维生素 C 和多种酶。蜂蜜不宜多食，多食可出现脘腹胀满、食欲不振等症状。

制作玉米食品宜添加少量碱

在煮玉米渣粥、玉米糊，制作窝窝头等玉米制品时，宜添加少量碱（碱的用量为 0.6%），可以提高玉米面中维生素 B_5 的利用率。

人体所需的维生素 B_5，又称抗癞皮病维生素。在人体内可由蛋白质中的色氨酸转化成维生素 B_5，平均 60 毫克色氨酸可以转变成 1 毫克维生素 B_5。但玉米蛋白质中的色氨酸含量较少；同时玉米中维生素 B_5 与糖或蛋白质结合以结合型存在。而人体内不能吸收利用结合型的维生素 B_5。因此，长期以玉米为主食的地区，容易发生维生素 B_5 缺乏症，如皮炎、痴呆等。

如果在烹制玉米制品时加些碱，可使维生素 B_5 从结合型转变成游离型，即可被人体吸收利用。加碱的玉米食品一般维生素 B_5 释放率可达 37%～43%。

蒸馒头要用酵母发面

用酵母发面不用加碱，能避免面粉中的维生素 B_1 受到破坏，同时还能避免因加碱而影响人体对矿物质的吸收和利用。

鲜酵母菌加人面团内，在 25～30℃温度下，便利用面团中的糖类和其他一些物质生长繁殖，并且利用酵母自身分泌出来的酶将糖类逐步分解。在一系列生化反应后，产生出大量的二氧化碳气体和少量酒精等，使面团膨胀发起，蒸熟的馒头既疏松暄软，又具有酒香味。

由于放入面团的酵母纯度较高，不像“面肥”夹杂有大量的乳酸菌、醋酸菌，所以没有微生物产生酸的过程，面团发起后不会变酸，因而不用加碱中和。但如果发面时间过长，沾染了杂菌，最后仍可使面团变酸。

实践证明，用鲜酵母发面时，至少 4 小时以内是不会变酸的，尤其是在温度不超过 30℃时，对酵母菌繁殖是有利的，而对杂菌生长繁殖却不利。因为，乳酸菌生长繁殖最适宜温度为 37℃，醋酸菌最适宜温度为 35℃。因此，发酵时温度不超过 30℃，面团变酸就会受到限制，变酸时间也会推迟。

使酵母迅速恢复活力，并加快其生长繁殖，有利于大量二氧化碳生成，

使面团膨松多孔,富有弹性。发面时必须注意下面几点:

用鲜酵母发面宜添加少量食糖。因为,要使酵母菌充分发挥作用,就需要为其提供充足的营养。在使用酵母发面时,可加入少量食糖,作为酵母活化时的营养。但加糖不能过量,超过一定浓度,反而抑制酵母菌生长繁殖,不利于面团涨发。一般食糖与酵母的比例为1:1,或食糖更少些。

鲜酵母使用量要适宜。鲜酵母使用量为面粉重量的1.5%~2%时,其发酵力最佳。使用活性干酵母发面更方便、高效。

含有较多油脂的面团不能用鲜酵母发制。在酵母面团中,如果油脂过多,油脂在淀粉颗粒周围形成油膜,使淀粉很难分解成糖,酵母繁殖受到限制,影响面团发酵速度。

宜多吃发酵面食

谷物中矿物元素,除极少部分以矿物质形式存在外,大部分与有机物结合而存在,或者本身就是有机化合物组成,这些形式的矿物元素都不易被人体吸收利用。如谷物中含量最多的磷,主要以植酸盐形式存在,植酸中磷不易被人体吸收利用,有60%磷被排出体外。

另外,谷物中植酸还与钙、镁、钾、锌等形成不溶性的植酸盐存在,影响人体对谷物中钙、镁、钾、锌等的吸收和利用,因此,谷类食品中矿物元素吸收利用率较低。同时,人们从粮食中摄取过多的植酸,会在体内与从其他食品中摄取的矿物元素形成不溶性植酸盐,因而也影响了其他食品中矿物质的吸收利用。

面团经过酵母发酵,由于酵母在代谢过程中能产生较多的活性植酸酶,可使植酸水解,使磷、钙、锰、钾、锌等从植酸中分解出来,形成矿物质形式,易被人体吸收利用。

据分析,面团经过酵母发酵后,植酸含量可以减少15%~20%,可溶锌可以增加2~3倍,锌的吸收率可以增加30%~50%。据测定,面粉经过3小时酵母发酵,植酸可破坏掉60%。

酵母菌在生长繁殖过程中,还能增加面团中B族维生素的含量。因此,多吃用酵母发制的面制品,可以提高谷类中矿物元素和多种B族维生素的利用率,对人体健康十分有益。

但是,如果采用"自发面粉"或"发酵粉"来发面,营养损失比较大,因为

其中根本没有酵母菌，而是小苏打等几种产气的化学物质，它们不仅不能提高营养价值，反而把面粉中的B族维生素破坏掉。

馒头和面包间宜选馒头

馒头和面包都是人们喜食的主食，从营养角度看，馒头营养价值略高于面包。

馒头和面包都是发酵制品，但面包是经烘烤制出来的，色、香、味都比较好。但营养学家研究发现，由于烘烤温度比较高（在200℃左右），使面粉中的蛋白质、氨基酸和糖发生分解聚合反应，生成诱人的色、香、味物质。因此，蛋白质损失率较高，如赖氨酸损失10%～15%；同时面粉中维生素B_1损失也较多，如面包皮中损失可达30%，烘烤二次的面包干维生素B_1损失40%～50%。

用蒸汽蒸出来的馒头，因蒸汽温度在100℃左右，蛋白质与糖不发生反应，不产生棕色物质，所以蛋白质含量略高于面包，维生素B_1损失也较少。

宜常吃带馅面食

带馅面食是我国的传统食品，如包子、饺子、烧卖、馄饨等。吃带馅面食有以下好处：

（1）味道鲜美，增加食欲

由于各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜，都可以做馅，再放些人们喜爱的调料，使带馅食品有特殊风味，格外香鲜可口，因而增加人们的食欲。

（2）营养素齐全，符合人体需要

带馅面食，既是主食，又兼副食；既有荤菜，又有素菜，含有人体需要的多种营养素，并能起到各种营养素互补作用，符合平衡膳食的要求。

（3）防止养成偏食的不良习惯

不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大大受到限制；偏吃荤菜的人，又会导致热能过剩和各种维生素及矿物质的缺乏。吃带馅食品荤、素菜兼备，含有人体必需的多种营养素，可有效地改变偏食习惯。

八宝粥、腊八粥宜常喝

我们已经知道,大米或糯米中营养是不完全的,缺乏不少营养成分,如:蛋白质含量较低,蛋白质中赖氨酸比例不足,维生素、矿物质不足……而八宝粥、腊八粥营养平衡,符合人体需要。熬制八宝粥、腊八粥所采用的原料,除了大米或糯米外,根据各地不同的食俗,采用不同原料,如小米、绿豆、红小豆、核桃仁、花生仁、大红枣、山药、莲子等混合熬制成粥,营养丰富。

八宝粥、腊八粥是蛋白质互补作用在实际生活中的典型应用,也是营养学上提倡的食物多样化的典型实例。各种食物营养价值都不同,没有任何一种食物包含人体所需的全部营养素。例如谷类缺乏赖氨酸,而豆类赖氨酸含量比较高;小米中含亮氨酸比较多;各种坚果类富含人体必需脂肪酸,以及各种微量元素和多种维生素。五谷杂粮混合煮粥,可以充分发挥氨基酸的互补作用,相互取长补短,提高蛋白质的利用率,维生素、矿物质、微量元素互相补充。因此,八宝粥、腊八粥是营养比较全面的食品,有益身体健康。

食粥是我国自古以来形成的饮食习惯,根据各地方的食俗,熬制成花样繁多的各种粥,如二米粥、蔬菜粥、皮蛋粥、豆粥、肉粥等,都符合营养学上所提倡的饮食多样化。经常食用粥具有营养健身之功效。

2000多年来,我国劳动人民总结出许多具有药疗与食疗相结合的药粥疗法,如绿豆粥能清暑热、生津液;赤豆粥能消水肿;扁豆粥能健脾止泻;山药粥可利脾胃、补肺肾;菱粉粥能解肠胃之热;栗子粥能补益肾气;茯苓粥可以健肺渗湿,以强体质;猪肝粥可补血明目;荷花粥可解暑清热,凉血止血;菊花粥有养肝明目,清热疗疖之功效等。

总之,粥是营养、强身、疗疾的佳品。

吃饭宜喝汤

所谓"原汤化原食",是指吃了捞面条、饺子或捞米饭后,最好喝了原汤,以消化原食。这是我国劳动人民多年来从实践中得来的经验,是符合科学道理的。

因为米、面中含有大量易溶于水的维生素 B_1、B_2;饺子馅中含有维生素

C 和矿物质等营养物质。因而在煮饺子或面条的汤中，就有不少维生素 B_1、B_2、C 以及可溶性矿物质。据分析，煮熟的面条中的维生素 B_1，只有生面条含量的 51%，其余的 49%，除一部分损失外，大都溶于面条汤里。

维生素 B_1 能抑制胆碱酯酶的活性，这种酶有分解乙酰胆碱作用。乙酰胆碱能促进胃肠蠕动和消化液的分泌，增加食欲；维生素 B_1 在人体内参加糖类代谢作用，使糖氧化，产生热能。当机体内缺乏维生素 B_1 时，食欲即下降，糖代谢也发生障碍。

因此，"原汤化原食"的科学道理，就是利用原汤中所含的维生素 B_1 来增强机体消化和氧化糖的能力。

蔬菜宜先洗后切，切后即烹

蔬菜在烹调前，必须清洗。但先洗后切与切后再洗，其营养价值差别很大。蔬菜中水溶性维生素和矿物质等营养素都能溶于水。它们存在于蔬菜组织或汁液中，受到纤维等组织的保护，如组织不破坏就处于稳定状态，因而在清洗时不至于损失营养。

蔬菜切成一定形状后，因原有组织受到破坏，汁液失去保护，而开始溢出，水溶性营养成分随着汁液一起流失。这时，再经水洗、水漂，水溶性营养成分便大量溶解于水中。蔬菜加工得越细小，与水接触时间越长，营养成分也流失得越多。如以新鲜绿叶蔬菜为例，在洗切后马上测定维生素 C 的损失率为 0～1%；切后浸泡 10 分钟的损失率为 16%～18.5%，切后浸泡 30 分种的损失率可达 30% 以上。其他各类营养成分，也都有不同程度的流失。实验证明，蔬菜先切后洗，是造成营养素流失的原因之一。因此，蔬菜漂洗必须整棵进行(尤其是叶菜类)，这样可以有效地控制水溶性营养成分的流失。

蔬菜经刀工处理后，组织受到破坏，与空气接触和受光面积增大，一些易被氧化和光解的营养成分，如维生素 C 和 B 族维生素等，会受到损失，存放时间越长，营养成分损失也就越大。所以，应尽可能缩短切配与烹调之间的时间，应现切即烹。另外，茎叶类蔬菜不宜切得过于细小，以减少营养素的流失。

含有大量草酸的蔬菜宜焯水后烹制

在蔬菜中，一般都含有草酸，尤其是菠菜、苋菜、空心菜（蕹菜）和茭白等，除含有较多的钙外，还含有大量的草酸，如表1－1所示

表1－1 几种常见蔬菜中钙和草酸含量

蔬菜名称	100克蔬菜中钙和草酸含量（毫克）		100克蔬菜中可利用的钙理论值（毫克）
	钙	草酸	
空心菜	224	691	－30
苋　菜	359	1142	－143
圆叶菠菜	102	606	－167
木耳菜	121	1150	－385

注："－"表示食用100克蔬菜后，会出现缺钙数

大量食用草酸过多的蔬菜，不仅不能给机体提供钙，还会出现负钙现象，如100克菠菜中，含有钙102毫克，同时还含有606毫克的草酸，其中草酸与钙形成不能被人体吸收利用的草酸钙外，剩下的草酸进入人体后，还可与体内167毫克的钙形成不溶性草酸钙，不能被小肠黏膜吸收，引起体内缺钙现象。同时，草酸还会妨碍小肠黏膜对铁的吸收；草酸呈酸性，会腐蚀胃肠黏膜。因此，在烹调此类蔬菜前必须把过多的草酸除掉，以免影响人体健康。

草酸易溶于水中，尤其是在100℃的水中，蔬菜组织中的草酸易扩散到水中。因此，烹调含草酸较多的蔬菜，应先用沸水焯一下，使草酸尽量溶于水中，这样还可除去蔬菜的苦味、涩味，使其成为味道、营养俱佳的菜肴。

从营养学的角度分析，焯水可增加水溶性营养成分的损失，如小白菜在100℃的水中烫2分钟，维生素C损失率高达65%；烫10分钟以上，维生素C几乎损失殆尽。因此，焯水应采用适当方法，尽量减少营养成分的损失。

采用沸水多水量、短时间焯水处理，可减少营养素的热损耗。因为蔬菜细胞组织中存在氧化酶，它能加速维生素C的氧化作用，尤其是在60～

80℃的水温中,活性最高。在沸水中,氧化酶对热不稳定,很快失去活性,同时沸水中几乎不含氧,因而减少了维生素 C 因受热氧化而造成的损失。在焯水中加入 1%的食盐,使蔬菜处在生理食盐水溶液中,可使蔬菜内可溶性营养成分扩散到水中的速度减慢。

焯水前尽可能保持蔬菜完整形态,使受热和触水面积减少。在原料较多情况下,应分批投料,以保证原料处于较高水温中。

焯水后的蔬菜温度比较高,它在离水后与空气中的氧接触而产生热氧作用,这是营养流失的继续。所以,焯水后的蔬菜应及时冷却降温。常用的方法是用多量冷水或冷风进行降温散热。前者因为蔬菜置于水中,由于水的作用,使可溶性营养成分损失;后者因没有这种因素存在,效果更好。

据分析,蔬菜经焯水处理后,维生素 C 的平均保存率为 84.7%。

绿叶类蔬菜宜用急火快炒的烹饪方法

蔬菜尤其是绿叶蔬菜应采用急火快炒,即加热温度为 200~250℃,加热时间不超过 5 分钟。这样可以防止维生素和可溶性营养成分的流失。

旺火速炒,锅内温度高,可使蔬菜组织内的氧化酶迅速变性失活,防止维生素 C 因酶促氧化而损失。据测定,叶类蔬菜用旺火速炒的方法可使维生素 C 保存率达 60%~80%;维生素 B_2 和胡萝卜素可保留 76%~94%。而用煮、炖、焖等方法烹制蔬菜,维生素 C 损失较大,如大白菜切块煮 15 分钟,维生素 C 损失可达 45%。

旺火速炒,由于温度高,翻动勤,受热均匀,成菜时间短,可防止蔬菜细胞组织失水过多,避免可溶性营养成分的损失;同时叶绿素破坏少,原果胶物质分解少,从而既可保持蔬菜质地脆嫩,色泽翠绿,又可保持蔬菜的营养成分。

根茎类蔬菜宜用烧炖的烹饪方法

对于一些根茎类、新鲜豆荚类蔬菜,如土豆、藕、芋头、四季豆等,烧炖的方法比起热炒的营养损失要少,以每 100 克土豆和胡萝卜的烹调为例,不同烹调方法其维生素 C 的留存率如表 1-2 和表 1-3 所示。

表 1－2　土豆在炒、炖、烧后维生素 C 的存留率

烹调方法	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	存留率（%）
炒：去皮，切成丝，用油炒 6～8 分钟，加盐、酱油	20.8	11.8	57
炖：去皮，切成块，加水及调味品，大火煮 10 分钟，小火煮 30 分钟	20.8	12.9	62
烧：切成块，用油煸 5～16 分钟，用水煮 5～6 分钟	20.8	16.6	80

表 1－3　胡萝卜在炒、炖后维生素 C 的存留率

烹调方法	烹调前（毫克）	烹调后（毫克）	存留率（%）
炒：切成片，油炒 6～12 分钟，加盐	4.75	3.20	67
炖：切成块，加水及调味品，炖 20～30 分钟	4.75	4.38	92

从表中可以看出，烧和炖更适宜于根茎类蔬菜。因为，原料切块较大，暴露在空气中的表面积比切丝小；原料先用油煸炒过，原料表面有一层保护性油膜，可减少氧化损失。

大多数蔬菜都须经过热处理后才能食用，营养成分损失是不可避免的。但是，选择适宜的加热方法，控制加热条件，可以降低一定程度的损失。所以在烹调中针对不同性质的原料，选择相应的烹调方式是十分必要的。

炒蔬菜前宜把蔬菜表面的水沥尽

蔬菜经水洗涤或焯水后，在烹调前，必须把蔬菜表面的水沥尽控干，尤其是叶菜类。若将原料从水中捞出后，就迅速投入油锅中旺火快炒，不仅“炸锅”溅油，影响安全，而且会越炒，水溢出越多，使蔬菜中可溶性营养成分大量随汁液扩散到汤汁中，不仅影响成菜的营养价值，也影响成菜的口感和风味。

胡萝卜宜用油烹制

胡萝卜中含有较丰富的β-胡萝卜素(又称为维生素A原)。β-胡萝卜素在人体小肠内,可以转化为维生素A。维生素A具有很重要的生理功能。但维生素A和β-胡萝卜素都属于脂溶性物质,只溶于油脂中,而不溶于水,因而其在人体内消化吸收率与油脂有很大关系。

据报道,称同样三份胡萝卜,一份生食;另一份用微量油脂烹调后熟食;第三份则配以足量的油烹调后熟食,它们的β-胡萝卜素的消化吸收率,分别在10%、20%和90%以上。

由此可以看出,β-胡萝卜素在体内消化吸收率与油脂配给量成正比。因此,胡萝卜用食油烹制后熟食比生吃营养价值高。

但是醋可以破坏β-胡萝卜素,因此在烹调时不要放醋。胡萝卜也不能用油炸制,因为胡萝卜中具有抗癌作用的干扰素,这种有效成分不耐热,在100℃以上温度即分解失去抗癌作用。

挂糊烹制的菜肴营养价值高

将原料挂糊上浆后再烹调,是保持菜肴营养成分不流失的重要技术措施之一。

原料挂糊或上浆,经高温加热后,糊、浆很快凝成一层薄膜,热油难以浸入到原料内部,使原料不直接与高温油接触,并减少营养素与空气接触的机会,因而减少了维生素的损失。另一方面,原料内部的水分和呈香味物质均难以外流,从而减少水溶性营养成分的损失。蛋白质因受糊层的保护,不会因高温而变性,脂肪也不会因高温分解失去营养功能。

如炒肝尖,当肝尖过油后,维生素A保存率不到50%;如在下锅烹调时,用淀粉或蛋清上浆,则维生素A保存率可达到59%以上。

因此,原料经过挂糊或上浆后,不仅减少其营养成分的损失,还能保持菜肴特有的滋味和鲜嫩口感。

烹调菜肴时宜加入适量的食醋

食醋，除含有 3%～5%左右的醋酸外，还含有其他有机酸、氨基酸、糖、醇类、酯类等。食醋是采用淀粉为原料，经过糖化、酒精发酵后，再进行醋酸发酵而制成的。

食醋是烹调时常用的调味品之一，它不仅味酸，还含有鲜味、甜味和浓郁的香气。在烹制菜肴时加入适量的食醋，有益健康。食醋具有较强的除腥解腻功能，并能增加菜肴的鲜味和香味。具有压咸提鲜作用，因此，可以刺激体内消化液分泌，增加食欲。

在烹制菜肴时适当添加食醋，可加速煮烂。如烧煮牛肉时，放点食醋可加速熟烂，因为酸味料能促进植物纤维分解和动物筋膜、骨骼中胶原蛋白质水解成可溶性柔软的明胶，容易被机体消化吸收。烹制蔬菜时适当添加食醋，可以减少维生素 B_1 和维生素 C 的损失，因为在酸性环境中维生素 B_1 和维生素 C 不易氧化分解。

酸味料具有杀菌防腐作用。因为食物中细菌或有害微生物，不宜在酸性环境中生长繁殖。如在凉拌菜中添加些食醋，不仅能增加菜肴风味，增进食欲，还有防腐杀菌作用。

制作清蒸鱼时宜先焯水

制作清蒸鱼时，应首先将鱼收拾干净，放入煮沸的水内焯一下，捞出控干水分，然后按烹调要求放入各种调味品，待水沸再后上笼用大火蒸约 10 分钟即可。这样做的清蒸鱼，肉质较滑嫩，原味不失，自然形态不变。

鱼体经过沸水焯制后，可以除去鱼的腥味和血污，同时鱼体表面蛋白质骤然受到高温，迅速变性凝固而收缩，使表皮细胞孔隙闭合，防止鱼体内部可溶性营养成分和水分外溢而损失，保持鱼肉鲜嫩味美，营养丰富，造型美观。

如果在冷水时下锅，随着水温的逐步升高，鱼肉起糊，表面不光滑，甚至破碎，其可溶性营养成分和香味物质会大量溶于水中，影响菜肴的质量和风味。

螃蟹宜蒸不宜煮

螃蟹味道鲜美，肉质细嫩。但螃蟹不宜用水煮熟，水煮可使蟹中腥味物质和可溶性营养成分大量扩散到水中，失去蟹的鲜嫩风味和营养价值。

尤其是海蟹，生活在海底，以小虾和其他海洋微生物等为食，鳃中存有不少污泥、杂质、寄生虫等，如用水煮，这些污染物会随水进入腹腔，影响风味和卫生。

螃蟹以采用蒸法为佳。因为蒸法比水煮温度高，因而熟得快，可缩短烹制时间，最大限度地保持鲜蟹本味，食之口感鲜美，营养成分丰富；同时，可杀死蟹体内的寄生虫，还可减少蟹体内肠胃等对肌肉污染的机会，确保肉质洁净，含水分少，色泽红润明亮，蟹体形态完整。

带皮土豆、山药宜蒸不宜煮

水煮带皮的土豆或山药，在水沸腾后，水的冲力作用很大，土豆、山药外表皮容易被冲破而变烂，因而使可溶性营养成分溶于水中，造成营养成分的流失；同时，增加土豆、山药的含水量，黏性减少，滋味变淡，风味不佳。如果用蒸汽加热，因蒸汽温度高于水温，同时受热均匀，不直接与水接触，减少可溶性营养成分的流失，吸收的水分少，黏性大，色泽洁白，能较好地保持土豆和山药的特有风味。

菜肴宜搭配好食用

配菜方法很多，包括味道的配合、质地的配合、色泽的配合、形态的配合。合理配菜，不仅使菜肴色、香、味、形俱佳，提高人的食欲，便于机体对营养成分的吸收和利用，更重要的是可提高菜肴的营养价值。因为，各种原料所含的营养成分有较大差别，通过合理的配菜，主料、配料可互相取长补短，使菜肴营养更加全面，有利于机体吸收利用。

在人们日常生活中，最普遍的配菜是荤素搭配食用，能起到营养互补作用。

(1)维生素和矿物质起到互补作用

肉类中含有优质蛋白质，脂肪含量较丰富，并富含脂溶性维生素。而蔬菜则富含水溶性维生素、矿物质等。青菜与肉类搭配食用，肉类中蛋白质有助于蔬菜中矿物质的吸收利用。这两种食物搭配，从营养上可以取长补短，相互补充；在口味上，肉类过于油腻，青菜又过于清淡，这样搭配浓淡适中，清爽可口。

(2)提高铁的利用率

植物性食物，如蔬菜中存在的铁，是以碱性三价铁形式存在，而人体内只能吸收可溶性的二价铁。而动物性食品，如肉类中组成蛋白质的半胱氨酸具有还原性，能把蔬菜中的三价铁还原成可溶性的二价铁，便于人体吸收利用。因此，肉类食品可以提高蔬菜中铁的利用率。

(3)达到膳食的酸碱平衡

在膳食中，酸性食品和碱性食品必须搭配得适当，否则，容易在生理上引起酸碱平衡失调，使血液偏酸或偏碱，影响人体健康。

肉类食品一般在生理上属于酸性食品，因为，肉类含有较多的磷、氯、硫等酸性元素。而蔬菜多含有钙、钾、钠等碱性元素，属于碱性食品。因此，肉类与蔬菜搭配食用，有利于在生理上保持酸碱平衡，对人体健康是有利的。

(4)起到蛋白质的互补作用，提高蛋白质的利用率

一般来说，动物性食品中的蛋白质属于优质蛋白质，它所含的八种人体必需氨基酸品种、含量、比例都比较接近人体需要；而植物蛋白质中的氨基酸与人体需要相差很大。因此，荤素搭配可以起到蛋白质的互补作用。如牛肉单独食用时，蛋白质生物价为69%；大豆单独食用时，蛋白质生物价为64%；而牛肉与大豆按13:11的比例配合食用，其生物价可提高到89%。

蔬菜合炒可以营养互补

蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和纤维素等。但是不同的蔬菜所含的营养成分是不同的。一般人烹炒蔬菜习惯于单一地炒，其实将多种蔬菜合在一起烩炒，更合乎人体所需的多种营养元素。

维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆芽富含维生素B_2，若将黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得。柿子椒中富含维生素C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中淀粉富含热能，若将三者合炒，则可达到营养互补。

红色、绿色菜肴可促进食欲。若将莴苣片放入胡萝卜片、鲜红辣椒片中

炒,色泽鲜艳;若再放少许香菜,不仅可以增进食物的色、香、味,还可以促进食欲

鲜鱼炖豆腐营养丰富

鲜鱼富含优质蛋白质,尤其是蛋氨酸和赖氨酸含量较丰富,但苯丙氨酸的含量却相对比较少。而豆腐中蛋白质的蛋氨酸和赖氨酸含量较少,苯丙氨酸含量较高。两者搭配食用,可使蛋白质起到互补作用,提高蛋白质的利用率。

豆腐含钙较多,而鱼体内含有丰富的维生素 D,两者搭配食用,借助鱼体维生素 D 的作用,可使人体对钙的吸收率提高 20 多倍。因为维生素 D 有促进钙在肠道中吸收的作用,同时还作用于骨骼组织,使钙最终成为骨质的基本结构。

豆腐中还含有较多的皂角甙,能阻止引起动脉硬化的过氧化脂质产生,抑制脂肪吸收,促进脂肪分解,对防治心血管疾病有益。

因此,豆腐炖鱼不仅具有特别风味,而且营养极其丰富,特别适合老年人、青少年、孕妇等食用。

土豆炖牛肉符合人体营养需要

土豆是含淀粉较多的根茎类食物,可提供一定的热能,而蛋白质含量相对较低。若牛肉与土豆搭配食用,可利用牛肉富含优质蛋白质的优势,弥补土豆营养成分的不足;而土豆则提供了足够的热能,不至于耗费牛肉中的蛋白质用于供给热能。两者合理搭配,可大大提高营养价值。

土豆中的矿物质,以碱性元素为主,尤其是钾含量较高,在生理上属于碱性食物;而牛肉中含酸性元素较多,在生理上属于酸性食物,两者同食,还可以达到体内酸碱平衡,避免引起"酸中毒"。

另外,土豆与牛肉同食,能收到其他互相促进的效果,如牛肉中动物脂肪偏多,但土豆中钾含量较丰富,可降低中风发病率;牛肉含丰富脂肪和蛋白质,单独食用过于油腻,而土豆较清淡,若两者同烧,则营养丰富,味道可口。

海带炖肉利于健康

海带炖肉，不仅营养丰富，消化吸收率高，同时还能调节体内酸碱平衡，避免引起"酸中毒"，影响身体健康。

肉类属于动物性食品，一般含有丰富的优质蛋白质，对滋补强身起着重要作用。但是脂肪、胆固醇含量较高，同时，在生理上属于酸性食品，因此，多吃肉类食品，容易引起生理上酸碱平衡失调，导致"酸中毒"，对青少年会表现出易疲乏、胃酸过多、神经衰弱等；而对中老年人则表现为血压高、动脉硬化、中风等。

海带富含碱性元素，在生理上属于碱性食品，与肉类搭配食用，可维持体内酸碱平衡，避免引起"酸中毒"。

海带中富含褐藻酸钾、食物纤维等，具有降低血压、血脂和胆固醇等作用。因此，海带炖肉是一道好菜，在营养保健上能起到互补作用。

洋葱宜与动物性食物搭配

从食物的药性来看，洋葱性味甘平，具有解毒化痰、清热利尿之功效，并含有蔬菜中极少见的前列腺素 A，它有舒张血管，降低血压和血液稠度，降低血液中胆固醇含量等作用

将洋葱与动物性食品(肉类、蛋类等)搭配食用，既可以得到优质蛋白质，又是理想的酸碱食物搭配，还具有溶解血栓、降低血液胆固醇和血压，防止动脉血管硬化的作用。适合于高血压、高血脂等心血管疾病患者作辅助食疗。

如洋葱炒鸡蛋，不仅为人体提供极其丰富的营养成分，洋葱中有效活性成分还能降低鸡蛋中胆固醇对人体心血管的负面作用。

洋葱与猪肝搭配食用，除了给机体提供优质蛋白质、B 族维生素、维生素 A、铁和锌等多种营养物质外，还有利于治疗夜盲症、视力减退、贫血等。

青菜炒肉可促进钙与铁的吸收

叶类青菜都含有丰富的钙，但是也含有较多的草酸和植酸等，与钙形成不溶性钙盐，影响人体对钙的吸收率。而肉类富含优质蛋白质，能促进钙的吸收。这是由于蛋白质消化后产生的氨基酸，与钙易形成可溶性钙盐，更便于人体吸收利用。

青菜中的铁，一般都以三价铁的形式存在，而人体内只能吸收利用可溶性的二价铁。肉类蛋白质中含有丰富的半胱氨酸，具有还原性，能把蔬菜中的三价铁还原成可溶性二价铁。

因此，肉类与蔬菜搭配食用，可以促进蔬菜中钙、铁的吸收。

菠菜宜与豆腐混合烹制

菠菜中草酸含量较多，100 克菠菜中含有 606 毫克草酸，摄入机体后，可与体内的钙形成不溶性草酸钙。草酸钙是泌尿系统结石中最重要的成分。但在吃菠菜时，若同时再吃些含钙丰富的食物，如豆腐、虾皮等，则会使菠菜中的草酸与这些食物中的钙在肠道中形成草酸钙，并随着粪便排出体外，阻止草酸在体内吸收钙，从而使尿液中草酸减少，有利于预防尿道结石，同时还可防止体内钙的流失，预防骨质疏松症。

菠菜与豆腐一起烹调，菠菜中的草酸与豆腐中的钙可形成草酸钙。虽然豆腐中的钙有所损失，却使菠菜中的草酸进入人体内的机会大大减少，有利于预防尿道结石，对身体利大于弊，损失之钙可以通过其他食物来补充。

因此，吃菠菜时最好与含钙丰富的食物（如豆腐等）搭配食用，这样吃法比较科学。

有益健康的食物搭配

食物搭配得好，不但有利于人体吸收其营养成分，使营养价值成倍增加，而且可以防病健身。

（1）猪肝＋菠菜

猪肝、菠菜都有补血功能，一荤一素，相辅相成，共同吸收，对治疗贫血

有特效。

(2)羊肉+生姜

羊肉补阳取暖,生姜驱寒保暖,相互搭配,暖上加暖,同时还可驱外邪,并可治寒腹痛。

(3)鸡肉+栗子

鸡肉补脾造血,栗子健脾,脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分,造血机能也会随之增强。老母鸡汤煨栗子效果更佳。

(4)鸭肉+山药

老鸭既可补充人体水分又可补阴,并可消热止咳。山药的补阴之力更强,与鸭肉伴食,可消除油腻,补肺效果更佳。

(5)鲤鱼+米醋

鲤鱼本身有利水之功,人体水肿除肾炎外大都是湿热浮肿。米醋有利湿的功能,若与鲤鱼伴食,利湿的功效则更强。

(6)豆腐+萝卜

豆腐属于植物蛋白,多食会引起消化不良。萝卜,特别是白萝卜的消化功能强,若与豆腐伴食,有助于豆腐营养被人体吸收。

(7)菠菜+胡萝卜

每天进食一定量的菠菜和胡萝卜可明显降低中风危险。美国的研究资料显示,每天吃1份菠菜的女士,比1个月吃1份菠菜的人中风概率低了53%;每天吃1份胡萝卜者比不吃者低68%。这主要得益于胡萝卜素,它转化成维生素A后,可防止胆固醇在血管壁上沉积,保持脑血管畅通,可有效预防中风。

(8)苹果+洋葱+茶叶

苹果、洋葱、茶叶可保护心脏,能减少心脏病的发病率。因为这些食物中含有大量黄酮物质,凡坚持每天饮茶4杯以上的男子,死于心脏病的概率减少了45%,吃苹果1个以上者则可减少一半。

(9)豆腐+鱼类

豆腐熬鱼汤可预防骨质疏松、小儿佝偻病等钙缺乏引起的疾病。因为豆腐中含有大量的钙元素,若只吃豆腐,机体对钙的吸收率会很低,但与富含维生素D的鱼肉一起吃,就可大大增加机体对钙的吸收利用。

(10)谷物+蔬菜+葡萄酒

美国癌症研究所的一项大规模调查发现,喜欢吃谷类杂粮,新鲜蔬菜,

并适量饮用红葡萄酒的人，其发生肠癌的概率较普通人低50%。因为红葡萄酒中含有阿司匹林的成分，故有助于降低患癌的概率。

(11)维生素C+铜

服用维生素C究竟能否预防流感，关键在于人体是否有适量的铜。铜离子积聚在流感病毒表面，为维生素C提供攻击的"靶子"，从而置流感病毒于死地。富含铜的食物有动物肝脏、芝麻、豆类等。

(12)芝麻+海带

芝麻与海带同食能美容、抗衰老。芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇。海带则含有丰富的碘和钙，能净化血液，促进甲状腺素的合成。若两者同食，美容、抗衰老的效果则更佳。

蛋宜蒸、煮

蛋类营养成分较丰富，具有人体生长发育所必需的各种营养成分，因此，蛋类是人们饮食生活中不可缺少的重要副食之一。

蛋类烹调方法很多，可以蒸、煮、煎和炸等。由于加热时间、温度高低等不同，可影响蛋类在人体内的消化。

以鸡蛋为例，带壳鸡蛋煮沸后再加热5~7分钟，最容易消化，一般消化时间为1.5小时，消化率几乎接近100%；用油炒鸡蛋，消化时间为2.5小时，消化率为97%；煎或炸的鸡蛋，由于加热温度较高，时间长，会造成鸡蛋中部分蛋白焦糊，因而消化时间约需3小时多，消化率为91.1%，此外，维生素等营养素亦受到破坏，营养价值也随之降低。所以，蒸、煮、炒的鸡蛋比煎炸的鸡蛋营养价值高，而且消化率也高。

1. 煮蛋

以鸡蛋为例，水煮10分钟以内的鸡蛋，消化率最高，营养成分基本上没有损失。煮蛋时，要掌握下列技巧，才可防止营养素的流失。煮鸡蛋的水必须淹没蛋。否则，浸不到水的地方蛋内蛋白质不易凝固，会影响蛋白质消化率；蛋中还含有抗生物素物质和抗胰蛋白酶物质未被彻底破坏。前者能引起人体内维生素H缺乏；后者影响人体对蛋白质的消化。

煮鸡蛋前先把蛋放入冷水中浸泡一会儿，以降低蛋内气压；然后用中等火候，从冷水煮沸，即可防止蛋壳破裂，避免营养流失。鸡蛋煮沸后，再煮5

分钟，停火再浸泡5分钟，这样煮的鸡蛋，蛋清刚好变性凝固，消化率最高，各种营养素基本没有受到破坏，营养价值较高。

若鸡蛋在沸水中煮的时间过长(超过10分钟)，蛋内会发生系列的化学变化。如蛋中蛋白质含有较多的蛋氨酸，经过长时间加热后，蛋氨酸能分解出硫化物，它与蛋黄中的铁发生反应，在蛋黄的周围形成绿色或灰绿色的硫化铁，硫化铁不易被人体吸收利用，从而降低鸡蛋的营养价值；鸡蛋经过较长时间烧煮，蛋白质结构变得更紧密，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，所以较难消化。

因此，鸡蛋既不能煮半熟，也不能煮得时间过长，一般在水沸腾后最多不能超过10分钟。

另外，将煮熟的鸡蛋放入冷水中冷却是不可取的。因为鸡蛋中有直径为4～11毫米的气室，煮鸡蛋时，由于温度升高，气室内气压也随着升高，这时气室内的气体就会挤出蛋外。当把煮熟的鸡蛋放入冷水中时，温度急骤降低，气室内压力随之下降，会使蛋壳外的冷水和微生物通过气孔进入蛋内，使煮熟的鸡蛋被污染。

将煮熟的鸡蛋取出后，应立即用干净的抹布揩净蛋壳表面的水，让其自然冷却，这样既好剥，又卫生。

2. 蒸蛋

将蛋与水搅和后，蒸制成鲜嫩的半固体状态(凝胶体)称为蛋羹。蛋羹是营养丰富，易于消化吸收的大众化佳肴。但要使蛋羹色泽淡黄，软嫩合适，消化率高，就需要掌握蒸蛋技巧。

(1)蛋羹要用凉开水搅制蛋液

要蒸好蛋羹，加水调制是关键程序。首先是加水的量，水过少蛋羹色黄而“老”；水过多不易成形，影响感观质量。鸡蛋液与水的体积比以1:2为宜。用凉开水搅制蛋液为佳，因为水经过煮沸后，已排除溶于水中的空气，避免营养成分因加热氧化而损失。同时，蒸出蛋羹表面光滑，避免蛋羹出现蜂窝状；由于凉开水硬度降低(即钙、镁减少)，因而使蛋羹软嫩合适，口感鲜嫩。

(2)蛋羹要用中火沸水蒸制

因为蛋类食品含蛋白质较丰富，加热到80℃左右，就逐渐凝固成块，凝固程度随着加热时间的长短和温度的高低而定。如果蒸制时间过长，或蒸

制时气太足、太猛，则因热力作用，使蛋羹表面出现一层水，并呈蜂窝状，失去鲜嫩感。同时，蛋白质之间在热力作用下，进一步相互结合形成更为聚集的凝胶网状结构，从而不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，使之难以消化，降低消化率。

因此，蒸制蛋羹时间不宜过长，蒸锅内气不能过足，宜用中火，以保证蛋羹鲜嫩的特点。

蒸制蛋羹时，必须待水沸时，再将调制好的蛋液放入蒸锅容器内，这样能缩短蒸制时间，减少蛋液中的水分。

食用扁豆必须煮熟煮透

扁豆中含有植物“凝集素”，又称“毒扁豆碱”，它能使人体内红细胞凝集，因而有毒。儿童对凝集素的敏感性较强，中毒时容易引起呕吐、腹痛，有时还会有头痛、头昏等症状出现。

“凝集素”在高温下，可以完全被破坏，失去毒性作用。因此，在烹制扁豆时，尤其是秋扁豆（因秋扁豆中“凝集素”含量比较多）必须煮熟煮透，使“凝集素”的毒性消失才可食用。

如果加热不彻底，口感生硬，豆腥味较重，扁豆中的毒素没有被消除，极易引起中毒。尤其是吃扁豆馅饺子、凉拌水焯脆扁豆和急火炒扁豆等都容易引起中毒。而焖扁豆因加热时间较长，食后很少发生中毒现象。

其他豆类，如大豆、蚕豆、刀豆等都有类似毒性，食用时都应重视加热处理。

食用野菜要适量

野菜富含营养，很少污染，具有保健作用。但据测定，大部分可食野菜，如马齿苋、蒲公英等都含有较多的亚硝酸盐和硝酸盐。医学界已证明，硝酸盐和亚硝酸盐对人体健康具有很大危害性：一方面亚硝酸盐与体内仲胺作用，形成致癌性极强的亚硝酸仲胺；另一方面亚硝酸盐使体内血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，因而失去携氧能力造成组织缺氧，引起胸闷、心慌等症状。因此，不能长期大量食用野菜。

最近医学家发现，灰菜、野苋菜、榆叶、洋槐花等野菜含有较多的光敏物

质，可引起食用者植物神经紊乱，对光和热特别敏感，经烈日晒后，易发生皮炎。

为了防止吃野菜而发生诸多不适或中毒，在采集和购买野菜时一定要认真选择，食用时应多浸泡、煮烂，弃汤而食，或晾晒1～2天后再吃，并且食量不宜大。

高血压患者宜少吃盐

盐是人体生理不可缺少的物质。成年男子体重的70%是水，盐起保持水分的作用，如果没有盐，人体会像出土文物的干尸一样干瘪。可是吃盐多了又有害处。因为盐中的钠离子能使血管壁的张力增高，弹性变差，容易患高血压病。实验表明，人体在正常需要量之外，每多摄入1克食盐，血压可以相应上升2毫米水银柱。吃盐多的地区，高血压发病率明显提高。

一般说来，每人每天只要摄取3克左右的盐就够了。高血压患者、胖人、老年人的盐摄取量还应当再少一些；如果条件允许，多吃些富含钾的食物，如蔬菜、水果（特别是柑橘等）等，这样可以利用钾调节体内水电解质的平衡及对血管的扩张，从而抵消盐的有害作用，保证身体健康。

冠心病人宜吃鱼

膳食安排得合理，可以预防冠心病。首先，要避免多食含饱和脂肪酸多的动物脂肪（如猪油、奶油、肥肉等）和含大量胆固醇的食物（如脑、肝、肾、心等动物内脏及蛋黄等）。其次，食油宜选用豆油、麻油、菜籽油、菜油或玉米油等含大量不饱和脂肪酸的植物油。第三，可进食适当的蛋白质，包括动物蛋白，以瘦肉、鸡肉、鱼及豆类蛋白为好。第四，要多进食含钾、镁和维生素C丰富的蔬菜和水果。此外，不要吃太咸的食物。

在众多可预防冠心病的食物中，鱼是佼佼者。鱼肉的营养成分不亚于其他肉类，而且它是肉类中极易消化的一种。鱼肉的蛋白质量多质优，96%能被身体吸收；鱼肉还含大量基本氨基酸、钙、磷，维生素A、D、B_1及B_{12}的含量也十分丰富。鱼肉中所含的脂肪酸，有80%以上为不饱和脂肪酸，多吃不会使体内胆固醇增加，也不会导致血管硬化、冠心病等心脑血管病变。科学家认为，爱斯基摩人冠心病发病率最低，正是因为他们以鱼为主要食物

的缘故。

降低胆固醇之宜

食油中的豆油、花生油、菜籽油、麻油等植物油,含较多多价不饱和脂肪酸,有降低胆固醇的作用,可减少动脉粥样硬化的发生。

比目鱼富含能使血液胆固醇降低并能增强人体体质的多价不饱和脂肪酸,较之牛、羊肉和禽肉,它能在更大程度上中和脂肪以降低胆固醇。

蔬菜大多具有降低胆固醇的功能,其中黄瓜、胡萝卜更为突出。黄瓜之所以能降低胆固醇,是因为黄瓜中所含的柔软的细纤维素,具有促进肠道腐败食物的排泄和降低胆固醇的作用。鲜黄瓜中含有抑制糖类物质转为脂肪的丙醇二酸,对有肥胖倾向的人大有好处。胡萝卜也是降低胆固醇的佳品。美国农业部费城研究中心的最新研究成果表明:每天吃两个重量适中的胡萝卜,能使人体内的胆固醇减少20%。据研究中心的化学专家彼得·霍格兰介绍说:胡萝卜含有一种抗胆固醇的物质,它能控制胆汁酸的分泌,从而减少人体胆固醇的积聚,食用高胆固醇食物过多的人,食用胡萝卜是减少胆固醇积聚的一种行之有效的方法。因此每天食用两个重量适中的胡萝卜对健康有益。人们可以将胡萝卜生吃,也可以煮熟了吃。但是,不要一次食用过多的胡萝卜,这是因为食用胡萝卜,最多只能减少体内20%左右的胆固醇,而它含有的大量胡萝卜素可以导致皮肤橙色色素沉淀。

肝炎患者宜吃哪些糖

市场上糖果种类繁多,哪一种糖最适合肝炎患者吃呢?一般认为有葡萄糖、果糖、蔗糖三种,均可供肝炎患者食用。其中葡萄糖吸收快,可以直接被肌体利用,但甜度低,口服常引起恶心、不易被患者接受。果糖较葡萄糖略胜一筹。它不仅香甜可口,甜度高,而且易于吸收,经口食入后,在胃肠道吸收,可以立即从静脉到肝脏,这比由静脉直接注射葡萄糖到达肝脏的路程还要短。果糖另一优点就是果糖生成肝糖原的比率比葡萄糖高近1倍以上。肝糖原增加可提高肝的细胞抵抗病毒的能力,有利于肝细胞的修复和再生。含果糖较多的食品有哪些呢?如蜂蜜、麦芽糖、土制米糖、蜂乳等。

蔗糖也是肝炎患者的理想用糖。因为它味香甜,价廉,口服方便,来源

丰富。但是，为了防止口服蔗糖引起的腹胀、腹泻，每次服用量不宜过多。市场上出售的什锦奶糖及巧克力奶糖等，常含一定量的黄油，脂肪较多，并且伤胃口，常引起恶心，腻油，食欲不振，不宜肝炎患者食用。因此可食用些水果酸味糖块。一旦肝炎恢复期或痊愈后，食糖量应适当减少。多吃些蔬菜、水果，同样可以得到足够的糖分。

糖尿病患者的饮食之宜

糖尿病是一种由体内胰岛功能失调，胰岛素分泌不足而引起的疾病。治疗这种疾病，常采用注射胰岛素或服用药物的方法，然而要从根本上医治，则应采用食物疗法。食物疗法是：严格控制食糖量，使病人血糖水平不致过高、尿糖消失，减轻胰岛负担，逐步恢复胰岛机能，提高身体对糖的利用能力。通过饮食调节，纠正代谢紊乱现象，防止可能出现的并发症，同时供给病人足够的营养，以维持机体健康

肥胖病人比一般人需要的胰岛素量大，为了节省胰岛素，需要适当地限制饮食，使进食的热量适中，并把总的热量按比例均等地分配到糖、蛋白、脂肪三大营养素中去。糖尿病患者的膳食应遵循少食多餐的原则，这样可使血糖不至于过高，并可降低尿糖的指标。

选择食物，有条件时最好每天能进食瘦肉 100 克，豆制品 150 克左右，蔬菜 500～600 克（含糖量应低于 3%）。另外，还可以加一些牛奶和鸡蛋，以便增加总热量。主食最好选择谷类食物，特别是燕麦为主的麦片粥，它与米、小麦不同，糖的含量少，营养成分多。

糖尿病患者除需戒烟戒酒外，还需禁食含糖、含淀粉多的食品，如糖果、糕点、果汁、红薯、蜜饯、淀粉、藕粉等，其目的是防止血糖增高。

胃病患者的饮食之宜

胃病患者的日常饮食要定时、定量、定质。定时，一般可养成早餐 6 时左右、午餐 12 时左右、晚餐 6 时左右就餐的习惯。如果病人需要“少吃多餐”，除上述三餐外，可以在 9 时和 15 时左右各加一小餐。定量，以成人正常饭量每天 500 克计算，应该是早餐 150 克，午餐 200 克，晚餐 150 克。每顿饭比例的过多或过少，都不利于胃的消化。定质，就是每餐饭菜要保持一定

的质量。总的要求是：营养丰富，容易消化，新鲜可口，少刺激性，特别是不能喝烈性酒。

饮食时要掌握慢、烂、热的原则。慢，吃饭的速度要慢，即细嚼慢咽，以促进唾液旺盛分泌，为胃肠消化食物创造良好的条件。烂，饭菜应做得松软、酥脆、易嚼易消化，忌吃粗糙、硬韧的食物。热，食物宜偏于温暖，不能吃偏凉甚至冷冰的食物。

吃饭前后不负重、不生气、不受凉。不负重，即就餐前后不做重体力劳动，不快步奔跑，以免发生意外病变；不生气，即情绪上不能恼怒，以免食欲锐减或饭后不能及时消化食物；不受凉，即注意腹部保暖，以免加重胃病。

癌症患者的饮食之宜

一般说，早期癌症和年龄小、身体其他部位健康状况尚好的患者，不应该过分补充营养。因为营养状况好，癌细胞增长就快，容易发生转移。但这些患者应该多吃些含维生素A的食物，如胡萝卜、菠菜、韭菜、动物的肝脏等，这对维持上皮组织机能和抑制变异细胞的转化，提高机体抵抗力是有一定作用的。对那些晚期癌症和年龄大、体质差的患者，应该增加营养，使健康状况得到改善，提高身体免疫力，便于治疗。除鱼、肉、蛋类外，还应该多吃些含维生素C丰富的食品，如柑橘、山里红、西红柿等。

接受手术、化学药物、放射治疗的患者，体力耗损大，再加上出血，身体机能降低，往往出现食欲减退、厌食等症状。尤其是消化道手术后，由于完全禁食，应该特别注意补充水分和矿物质。能进食后，应该逐步增加饮食的质与量，增加普通高蛋白、高热量、高维生素饮食。少吃多餐，千万不要吃得过饱，以免造成积食。

为了增进患者食欲，还要注意食品的色、香、味及营养物质的合理搭配。多选用一些汁多、新鲜、香甜的食品，最好少用辛辣油腻之物。总之，对于癌症患者，饮食调配得当会对手术、放疗和化疗后的身体恢复起到促进作用，而不合理的饮食对于病人则是一种容易被忽视的巨大伤害。

病人吃水果之宜

人生病后，多吃水果能够帮助恢复健康。但有的病人宜吃某种水果，有的病人则不宜吃某种水果，这在病人食用水果时要加以注意，否则不仅对身体无益，反而可能使病情加重。例如：

心肌梗塞的病人，便秘可以使病情加重甚至危及生命，所以不应该吃苹果、柿子、沙果、莲子等水果，因为这些水果含有鞣酸，会引起便秘；而吃香蕉、橘子就有益处，因为这些水果有通便的功效。

心力衰竭和水肿严重的病人，不宜食用含水量多的水果，如果食用了大量的西瓜或饮用了过多的椰子汁，便会使心力衰竭和水肿加重。

糖尿病人不宜食用含糖量多的水果，如香蕉、苹果、荔枝、无花果、梨、沙果等。

胃酸过多的病人，不宜食用杨梅、梨、李子、柠檬等酸度比较大的水果。

腹泻的病人不宜食用梨、香蕉等水果，而食用苹果有治疗腹泻的作用。

习惯性便秘的人，不能过多食用苹果、柿子、沙果，而应该吃香蕉、梨。

另外，有的水果不宜空腹吃或与油性食物同时吃，如柿子中含有鞣红素，这种物质碰到酸便凝固成块，形成"柿石"，会导致"胃结石"。一般情况下，水果生吃越新鲜越好，但重病人则宜煮熟后吃。

吃糖的适宜时间

(1)吃糖的最佳时机

洗澡之前：洗澡要大量出汗和消耗体力，需补充水和能量，吃糖可防止虚脱。

运动之前：运动时需要集中精力，糖能比其他食物更迅速地提供热量。

疲劳饥饿时：糖能比其他食物更快地被吸收进入血液，快速提高血糖。

患胃肠道疾病、吐泻时：病人消化功能不佳、脱水、营养不足，吃些糖或喝少许加盐的糖水，等于口服补液。

头晕恶心时：吃些糖可升高血糖，稳定情绪，利于恢复正常。

(2)不宜吃糖的时候

饭前：吃糖后食欲降低，影响正常饮食量。

睡前：糖遗留在口腔和牙齿里，利于细菌繁殖，损害牙齿。巧克力等糖果，还会造成神经兴奋。

饱食后：这时吃糖，过高的热量会使人发胖，而且过多的糖长期刺激胰岛分泌，可使胰岛细胞因过度分泌而衰弱，促发糖尿病。

有牙病时：吃糖会诱发牙痛，加重牙疾病情。

献血后饮食之宜

血液的主要成分是蛋白质、葡萄糖、铁、矿物质和水。献血后可适当地增加点营养，有利于血液的再生。比如牛奶，牛奶中含有蛋白质、脂肪，还含有多种维生素；再如鸡蛋，鸡蛋中含有蛋白质、脂肪和铁。如果同时食用鸡蛋和牛奶，则效果更好，这样可以补充牛奶含铁的不足。此外猪肝、瘦肉、鱼、豆腐中也含有丰富的蛋白质、矿物质、铁和多种维生素。臭豆腐、红腐乳中维生素 B_{12} 含量很高（B_{12} 有刺激骨髓造血功能的作用），这都是献血后应该吃的食物。此外，还应注意多吃新鲜的蔬菜和水果。

第二章　吃的不宜

不能吃霉花生

霉花生有黄曲霉毒素，黄曲霉毒素是黄曲霉和寄生曲霉的代谢产物。黄曲霉毒素是目前发现的最强的致癌物质，据计算，其致癌力是奶油黄（二甲基偶氮苯）的900倍，比二甲基亚硝胺诱发肝癌能力大75倍。黄曲霉毒素除了引起肝癌外，还能引起胃腺癌、肾癌、直肠癌、乳腺癌和卵巢癌等。国内外的统计资料都说明了这一点，所以霉花生不能吃。对花生、玉米及其他谷类，都要加强防霉措施，防止黄曲霉毒素的污染。

不能吃烂白菜

白菜腐烂后，由于某些细菌的还原作用，使其所含的无毒的硝酸盐被还原成有毒的亚硝酸盐，因此，烂白菜不能吃。亚硝酸盐能使血液里低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，它和氧结合得非常牢固，使血液丧失携氧能力，引起人体缺氧。人若吃了烂白菜，在2～3小时内就会出现头晕头痛、恶心呕吐、心慌气短及皮肤紫绀等中毒症状，应及时送医院救治。

鲜藕不宜生食

鲜藕营养丰富。中医认为，藕具有补心益胃、滋阴养血的作用，食藕还可凉血散瘀。

但是，鲜藕不宜生食，因为生藕寄生着寄生虫（如姜片虫），很容易引起姜片虫病，主要会造成肠损伤和溃疡，使人腹痛、腹泻、消化不良等。因此，鲜藕还是熟食为宜，最起码也要用开水焯熟晾凉后再拌食

不宜食用未成熟的发绿西红柿

发绿的西红柿没有成熟，这种西红柿中含有有毒的番茄碱，食后可出现头晕、恶心、呕吐和全身疲劳等症状。

成熟后变红的西红柿，番茄碱可自行消失。

烂姜不能再食

鲜姜是一种具有特殊芳香味和辛辣味的主要调味料之一。鲜姜烂了，即使尚存些辛辣味，也不能食用。经研究证明，鲜姜在腐烂过程中，会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素，它能使肝细胞病变，还能诱发肝癌和食道癌。虽然鲜姜做调味料食用时用量很少，但食用烂姜仍会对肝细胞有损伤，尤其是对有肝病变的人危害更大。因此，鲜姜应妥善保存，烂了就必须处理掉，不能再食用。

新鲜木耳有毒不能食用

新鲜木耳中含有一种叫卟啉的光感物质。它进入身体后，会导致皮肤对光的敏感性大大增加，因而容易发生日光性皮炎、皮疹等疾病，如果食用过多会引起呼吸道黏膜过敏，而发生呼吸困难。

这类毒素不溶于水，新鲜木耳虽然经过水洗、浸泡也不会降低其毒性，所以不能食用新鲜的木耳。

干木耳是经过曝晒处理的制品。在曝晒过程中，卟啉类毒物可自行分解，因而干制木耳是无毒性的。干木耳食用前，用水浸泡后形成水发木耳，是无毒的，可放心食用。

发芽变绿的土豆不能食用

一般土豆表层中都含有少量龙葵素，据测定每100克土豆中含有龙葵素1.7～19.7毫克。少量龙葵素对人体无害。

但发芽变绿的土豆，尤其是在芽眼处，龙葵素含量能达到20毫克/100

克以上，多者可达到40～45毫克/100克。当龙葵素含量达到38～40毫克/100克时就会引起中毒。龙葵素的毒性表现为溶血作用，即破坏血红细胞；对黏膜有强烈刺激作用；同时还能抑制人体内的胆碱酯酶的活性。食后数十分钟到数小时内即可发病，轻则咽喉瘙痒、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等；严重者抽筋昏迷甚至可因心脏、呼吸麻痹，威胁人们的生命。

因龙葵素对热比较稳定，在一般条件下烹调加热不会受到破坏。土豆发芽或变绿后，其营养价值也相应降低。但这种土豆经过处理后还是能吃的。处理的方法是：首先挖去芽和芽眼，并多削去一些附近的皮层；其次是把除去芽的土豆浸泡在水里，浸泡时间长些；第三是煮的时间长些。经过这样处理的土豆，其所含的龙葵素就被破坏和清除了。

有酒精味的南瓜不能食用

南瓜是我国南、北方的主要蔬菜之一，味甘甜，尤其是老南瓜，含糖较高，深受人们的喜爱。但是，如果老南瓜存放时间过长、有酒精气味或皮已经腐烂，这种南瓜就必须丢弃。

因为南瓜的瓜瓤存放一段时间后，可因空气潮湿，或空气不流通，而发生无氧发酵分解，生成酒精，这就改变了南瓜原有的营养价值。这种南瓜吃后，容易使人产生头晕、嗜睡、全身乏力及上吐、下泻等中毒症状。

外皮腐烂了的南瓜更不能食用，因为已腐烂的南瓜内部含有大量的亚硝酸盐。大量亚硝酸盐进入人体后，会发生急性缺氧性中毒。如果少量的亚硝酸盐在体内积累，与仲胺形成致癌物亚硝胺，会给人的身体带来重大威胁。

所以，吃久存的老南瓜时一定要切开检查，确保安全。

河豚鱼不可轻易烹制食用

河豚鱼属于鲀科，是一种滋味鲜美但含有剧毒的鱼类，品种有90余种，多分布在我国沿海及长江下游一带。

新鲜河豚鱼一般除鱼肉无毒外，其头部、皮、眼、血液、内脏（尤其是卵巢及肝脏）均存有有毒物质，称为河豚毒素，属于剧毒类。河豚毒素对成年人的致死量为300毫克。

死亡时间较长的河豚鱼，内脏的毒素会逐渐渗透到鱼肉中去。有的河豚鱼不仅内脏有毒，而且鱼肉也有毒，用一般的烹调方法是不能去除这种毒素的。据有关报道，一条重约350克的暗纹东方豚所含的毒素就足以使11人中毒死亡。这种毒素一旦进入人体，一般在0.5～1小时内开始发病，河豚毒素可使神经末梢和神经中枢发生麻痹，最后使呼吸中枢和血管神经中枢麻痹而死亡。

据报道，用高科技手段可以提取出河豚毒素，去除毒素的河豚鱼可以放心食用。但是对于广大消费者来说，千万不要轻易烹制食用河豚鱼。

吃螃蟹的禁忌

螃蟹是含有丰富维生素的美味佳品，营养极为丰富，深受人们的青睐。

表2－1 螃蟹的营养成分

成 分	重量（每百克螃蟹所含）	成 分	重量（每百克螃蟹所含）
蛋白质	14克	脂 肪	5.9克
碳水化合物	7克	钙	129毫克
磷	145毫克	铁	13毫克
核黄素	0.71毫克	维生素A	5960国际单位

螃蟹还有药用价值，它具有活血化淤、消肿止痛、强筋健骨的功效，民间常用于治疗跌打损伤、伤筋动骨等疾病。但是，如果不注意卫生，食用螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症状。

在品尝美味的同时，专家警告：

（1）螃蟹不能与冷饮同食

螃蟹若与冷饮如冰水、冰激凌等同食，寒凉之物会使肠胃温度降低，而导致腹泻。

（2）螃蟹不能与梨、柿同食

蟹肥正是柿熟时，应当注意忌蟹与柿子混吃。

《饮膳正要》中指出："柿、梨不可与蟹同食。"

从食物药性看，柿、蟹皆为寒性，二者同食，寒凉伤脾胃，体质虚寒者尤应忌之；柿中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易消化

且妨碍消化功能。使食物滞留于肠内发酵，会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

陶弘景《名医别录》云："梨性冷利，多食损人，故俗谓之快果。"

据说，民间有食梨喝开水，可致腹泻之说。由于梨性寒冷，蟹亦冷利，二者同食，会伤人肠胃。

(3)蟹与花生仁不能同食

花生仁性味甘平，脂肪含量高达45%，油腻之物遇冷利之物易致腹泻，故蟹与花生仁不宜同时进食，肠胃虚弱之人，尤应忌之。

(4)蟹与泥鳅不能同食

《本草纲目》云："泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴，阳事不起。"

可见泥鳅性温补，而蟹性冷利，功能与此相反，故二者不宜同吃。

(5)蟹与香瓜不能同食

香瓜即甜瓜，性味甘寒而滑利，能除热通便。与螃蟹同食有损于肠胃，易致腹泻。

(6)不宜与茶水同食

吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。

因为水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，均不利于消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻。

(7)不能食用死蟹

河蟹被捕获后常因挣扎而消耗体内的糖原，使体内乳酸增多。其死后的僵硬期和自溶期大大缩短，蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中。在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺是一种有害物质，会引起过敏性食物中毒；类组胺物质会使食者呕吐、腹痛、腹泻。因此，死蟹不能食用。

购蟹时应注意鉴别质量，新鲜活蟹的背壳呈青黑色，具有光泽，脐部饱满，腹部洁白，蟹脚硬而结实，将蟹仰放腹部朝天时，蟹能迅速翻正爬行。而垂死的蟹背壳呈黄色，蟹脚较软，自行翻正困难。

(8)不宜食用生蟹

河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，它以动物尸体或腐殖质为食，因而蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食用前应先将蟹的体表、鳃、脐刷干净，蒸熟煮透后再食用。

有些人因为未将蟹洗刷干净，蒸煮不透，或因生吃醉蟹或腌蟹，把蟹体

内的病菌或寄生虫幼虫食入体内，导致生病。

螃蟹往往带有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌，如不高温消毒，肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤。如果副溶血性弧菌大量侵入人体会发生感染性中毒，表现出肠道发炎、水肿及充血等症状。

因此，食蟹要蒸熟煮透，一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用。

(9)不宜食用存放过久的熟蟹

存放的熟蟹极易被细菌侵入而污染，因此，螃蟹宜现烧现吃，不要存放。万一吃不完，剩下的一定要保存在冰箱中或干净、阴凉通风的地方，吃时必须回锅再煮熟蒸透。

(10)不宜乱嚼一气

吃蟹时应当注意四清除：

一要清除蟹胃。蟹胃俗称蟹尿包，在背壳前缘中央似三角形的骨质小包，内有污沙。

二要消除蟹肠，即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线。

三要清除蟹心，蟹心俗称六角虫。

四要清除蟹鳃，即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西，俗称蟹眉毛。这些部位既脏又无食用价值，切勿乱嚼一气，以免引起食物中毒。

(11)不宜食之太多

蟹肉性寒，不宜多食。脾胃虚寒者尤应引起注意，以免腹痛腹泻。因食蟹而引起的腹痛腹泻，可用性温的中药紫苏15克，配生姜5~6片，加水煎服。

(12)某些病人不宜食用

患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人吃蟹会使病情加剧。

慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人，最好不要吃蟹，以免使病情加重。

蟹黄中胆固醇含量高，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，否则会加重病情。

体质过敏的人，吃蟹后容易引起恶心、呕吐，起风疹块。

不能生食淡水鱼

据报道，医学专家对我国水产淡水鱼进行调查，发现淡水鱼中感染"华枝睾吸虫囊蚴"（亦称肝吸虫）比较严重。人及牲畜生食或半生食这些水产品后，囊蚴随之进入体内，主要寄生于肝内或胆道系统，寄生一个月后，变为成虫并开始排卵繁殖。人体感染此病后，主要病症是慢性消化系统功能紊乱，胆囊炎和肝肿大，对人体健康极为有害。因此不能生食或半生食淡水鱼。

实验证明，约1毫米厚的鱼片，放入60℃、70℃、75℃热水中，分别需要15秒、6秒、3秒钟方可杀死鱼肉中的囊蚴；放入90℃热水中，1秒钟后可将其杀死。因此，在炒、爆等短时间加热烹制时，要尽量把淡水鱼切得薄一些，小一些；做整条鱼或大块鱼时，尽量采用炖、焖、烧等烹调方法。这样加热时间长，可彻底清除囊蚴病害污染。这些肝吸虫耐干燥，而且耐食醋和盐腌，葱、姜、蒜均不能杀死华枝睾吸虫。

死鳝鱼、死甲鱼不能食用

鳝鱼、甲鱼营养价值都很高，可做美味佳肴。但是死的鳝鱼和甲鱼不能食用，因为其体内含有较多的组氨酸，在酶和细菌的作用下，会很快产生组胺。组胺是一种毒性很强的物质，一般成人如食进组胺超过100毫克就会发生组胺中毒。轻者表现为头痛、头昏、口干、心跳、恶心呕吐，全身皮肤发红发痒，严重时会出现呼吸困难、昏迷不醒等症状。

实验证明，已产生大量组胺的鳝鱼和甲鱼，即使在120℃的温度下烧煮，组胺也不易被破坏。所以烹制鳝鱼、甲鱼，只能以鲜活的为原料，最好是活杀即烹。

冷冻鳝鱼，经低温冷冻，某些细菌能逐渐被杀死，但大多数细菌都能长期保持休眠状态，同时它们所产生的毒素常常不会被消灭。所以，为了食用安全，在－6～－12℃之间冷冻储存鳝鱼，不宜超过10天；在－12℃以下冷冻储存，不宜超过20天。

禽、畜、鱼有些器官不能食用

据有关报道，人们食用了某些禽、畜、鱼体内的一些具有正常生理功能的器官，会影响人体健康，甚至发生疾病。因此，在宰割加工或烹制时，应当引起重视，认真处理掉。

(1)鱼腹内的黑膜必须除净

鱼的腹腔内壁上都长有一层薄薄的黑膜。这种黑色的薄膜是鱼腹中的保护层，它一方面保护腹腔内壁不受腹内各种器官的摩擦，另一方面防止内脏器官分泌的各种有害物质通过肠壁渗透到鱼肉中去。这层黑膜是鱼腹中各种有害物质的汇集层，若被人们食用，会引起中毒。所以，各种鱼腹内壁上的黑膜都是不能食用的，必须清除干净。

(2)鲤鱼筋必须除净

鲤鱼脊背两侧各有一条白筋，它是造成鲤鱼特殊腥味的物质；而且它还属于强化性物(俗称“发物”)，不适于有些病人食用。因此，在烹制前应将它抽出来。抽筋时，在靠鱼鳃处及近尾部约3.3厘米处各横切一刀，深至脊骨，再用刀从尾向头拍，使鳃头刀口内的白筋暴露出来，然后用镊子夹住显露出来的白筋，轻轻拉出便可。

(3)各类鱼胆必须除净

各种鱼类的胆，有毒性，不能吃，必须摘掉。洗鱼时，尽可能避免鱼胆的破碎，万一鱼胆破裂，污染了鱼肉，必须用黄酒、小苏打涂抹在被污染的鱼肉表面，然后再用清水反复漂洗，才可以进行烹调。因为鱼胆中含有“鱼胆毒素”，这种毒素的毒性很强，而且具有耐热、耐酸的特性，在烹调中不会被分解。

(4)鸡、鸭尾脂腺必须除净

鸡尾脂腺或鸭尾脂腺，即尾尖或鸡尖，俗称鸡屁股、鸭屁股，它是淋巴最集中的部位。淋巴中的巨噬细胞具有很强的吞噬病毒、病菌等有毒物质的能力，如致癌物质被巨噬细胞吞食后只能储存于囊内，并不能被分解，时间一长，鸡、鸭尾脂腺就成了储藏病毒和致癌物质的“仓库”。若过多食用“鸡尖”，有害物质就可能进入人体。因此在烹调时应将尾脂腺切除。

(5)鸡、鸭肺必须除净

鸡、鸭肺中的肺泡细胞具有很明显的吞噬功能，它能够吞噬鸡、鸭吸入

的微小灰尘颗粒和各种致病细菌。虽然有些病菌可能被中性细胞消灭，但肺泡中仍残留少量死亡病菌和部分活病菌。烹调时，必须将肺除去。

(6)牲畜甲状腺必须除净

牲畜甲状腺位于胸腔入口处的正前方，与气管的腹侧面相连，是成对器官。甲状腺所含成分主要是甲状腺素和三碘甲状腺氨酸，一般烹调不易被破坏，食后易引起中毒。

(7)肾上腺必须除净

肾上腺俗称副肾或小腰子，位于肾的前端，呈褐色。同甲状腺一样，当人误食后，会发生肾上腺素过剩，从而扰乱正常代谢，出现恶心呕吐，重者出现瞳孔散大等中毒症状。

(8)淋巴结必须除净

牲畜的淋巴结多在腹腔沟、肩胛前和腰下等处，呈圆形，俗称“花子肉”，是动物体内的防御器官，亦是微生物和有毒异物的聚积处，必须除掉。

(9)羊悬筋必须除净

羊悬筋又名蹄白珠，是羊蹄内发生病变的一种病毒组织，一般为串形或圆粒形，必须摘除。

(10)兔臭腺必须除净

兔体有3对腺体，其味极臭，必须摘除。否则与肉同煮时，就会发生异味，无法入口。

这3对腺体分别位于：白色鼠鼷腺，雄兔位于阴茎背两侧皮下，雌兔位于阴蒂背两侧皮下，该腺分泌物为黄色而奇臭；褐色鼠鼷腺，紧挨着白色鼠鼷腺；直肠腺，位于直肠末端两侧壁上，呈长链状。

方便面不宜长期食用

在现代生活中，许多人往往为图省事，经常以方便面代替主餐。营养学家认为，方便面是一种营养极不平衡的食品，常用方便面当主餐不利健康。

方便面中的营养素不均衡。现在的方便面一般不加入鸡蛋，只用面粉，面粉中的蛋白质数量不足，质量较低；多数方便面的制作过程都是先蒸后炸，煎炸时面粉吸收油脂，使产品中含有较多不新鲜的油脂，油炸的温度一般在180℃左右，在煎炸过程中粮食中的维生素基本上被破坏；精面粉中矿物质也不足。因此，长期食用方便面将造成人体某些营养素过剩或不足，会

表现出一系列营养缺乏症状，如头晕、乏力、脸色黯淡，精神萎靡、情绪低落、食欲不振等。

方便面中氧化"酸败"的油脂对健康有害。含油脂的食品由于其中的油脂在空气中发生氧化，一两周之后就会产生难闻的"哈喇味"，这种"酸败"的油脂含有有毒、致癌、促进衰老的物质。目前市售方便面大多是经高温油炸的方便面，并且往往已经放置了一段时间，其中很可能已产生了氧化物质，常吃这种方便面会危害健康。

食品添加剂有一定的毒性。为了防止方便面"酸败"，方便面厂家往往要加入一些合成的"抗氧化剂"来推迟氧化的发生。合成抗氧化剂本身有一定毒性，用量不能超标；一些不油炸、不吹热风、在真空无菌包装下保持湿面状态的新产品中有的可能会加入少量防腐剂。虽然我国目前应用的防腐剂毒性小于抗氧化剂，相比之下要安全些，但是也不如新鲜面安全。

总之，方便面虽然有一定营养，但是不宜经常将其作为主餐。即使喜欢吃方便面或确实无条件吃其他食物而需要常吃方便时，则应酌情增加副食品以补充营养，如吃些鸡蛋、香肠、牛肉干并配些瓜果、蔬菜等。此外，有胃肠道疾病的患者不宜吃方便面，尤其是消化不良、营养不良的人，更不可把方便面当作主餐。

不宜吃生鸡蛋

鸡蛋是一种营养价值较高的食品，所含的蛋白质不仅数量多(一个中等大小的鸡蛋，蛋白质含量相当于50克的鲜鱼和200毫升的牛奶)，而且质量也高。据分析，一个50克重的鸡蛋，含有蛋白质6.5克，脂肪5克，糖类0.25克，钙23毫克，磷89.3毫克，铁1.15毫克，维生素A 612国际单位，维生素B_1 0.07毫克，维生素B_2 0.133毫克。鸡蛋无论用煎、炒、煮、蒸哪种方法做熟后，都较易被消化和吸收。因此，鸡蛋不但是强身食品，而且也是老幼病弱者的滋补佳品。

然而，有的人却喜欢生吃鸡蛋，并认为这样吃比熟吃营养价值高，对人体滋补作用更强。这种认识是错误的，应该予以纠正。

(1)引起某种营养素缺乏

生鸡蛋清内含有一种抗生物素(卵白素)的蛋白质，生吃下去后，抗生物素蛋白质可与体内的生物素结合成稳定的化合物，使生物素不能被肠壁吸

收，由此导致机体发生营养素缺乏病，从而引起毛发脱落或局部发炎等营养缺乏性疾病。

(2)感染疾病

鸡蛋的内部通常有少量细菌，特别是受精蛋会由精液带入能感染人体的微生物，所以保存时间较长的鸡蛋或病鸡的鸡蛋内，很可能有细菌寄生。生吃这种鸡蛋，容易感染病菌，导致多种疾病的发生。

(3)不容易消化

生蛋清中含有抗胰蛋白酶，煮熟后才能消除，加上生鸡蛋是一种半流动的胶体物质，生吃后在人体的胃肠内停留时间短，与消化液(如唾液、胃液、肠液)接触的面积要比熟鸡蛋小得多，蛋白质不易被消化完全，部分随粪便排出而损失了。熟鸡蛋经过煎、炒、煮、蒸等烹调后，蛋白质已完全变性，与消化液接触面积大大增加，绝大部分能被人体消化吸收。

因此，生吃鸡蛋不但营养价值低，而且不卫生，易导致疾病，是不宜提倡的吃法。

不宜冲生鸡蛋

用热水、热豆浆、热牛奶等冲生鸡蛋，并不可取。因为带有沙门氏菌的鸡蛋用热水、热豆浆、热牛奶冲，是不能把细菌全部杀死的。沙门氏菌必须在持续煮沸 15 分钟后才能被完全杀死。同样，生鸡蛋清中的抗生物素和抗胰蛋白酶也没有完全被破坏，影响蛋白质的消化与吸收。

鸡蛋不宜油炸

油炸鸡蛋(含煎荷包蛋)烹调简便，色、香、味俱全，但由于温度过高，使部分蛋白焦煳，损失营养，影响消化和吸收。另外，水溶性维生素如硫胺素、核黄素、尼克酸部分被破坏，从营养角度看，这种吃法不如煮、蒸、炒等。

不吃变质蛋

吃蛋要吃新鲜蛋，营养价值高。如蛋中有黑色物质和腐臭味出现，说明已产生硫化氢等有毒物质，这样的蛋就不能再吃了。

吃蛋后不宜喝茶

因为茶中的单宁酸会阻碍人体对蛋白质、铁、钙等营养成分的吸收，所以吃蛋后不宜马上喝茶。

鸡蛋不宜多吃

鸡蛋吃多了，一部分消化不掉的蛋白质会在肠道细菌的作用下腐败生成各种对人体有毒害的物质。另一方面，鸡蛋中的蛋白质非常丰富。鸡蛋吃多了，会使大量蛋白质进入血液而不能全部吸收，因此必然通过肾脏排出，这样就会出现“蛋白尿”，加重肾脏的负担。

所以，一般人一天最多吃2～3个鸡蛋。

不宜吃“死胎蛋”

所谓“死胎蛋”也就是“毛鸡蛋”，是指在孵化过程中被淘汰下来的鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。农村有不少人以为，这种“死胎蛋”营养价值高、能治病，因而吃这种蛋乐而不疲。岂不知这种做法是毫无科学根据的，不但对人无益，吃多了反而会引起疾病。

科学研究证明，经过一定时间孵化的“死胎蛋”，几乎没有什么营养价值，因为在孵化过程中，由于受到沙门菌和寄生虫的污染，或温度、湿度不适宜等原因，致使其发育停止，不能孵出小鸡（小鸭、小鹅），此时原来蛋里含有的蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等营养成分，都已发生变化，绝大部分已被胚胎利用而消耗掉，所以它的营养价值已微乎其微。另外，这种蛋还很容易被细菌所污染，据测定，干净的蛋壳表面有细菌400万～500万个，而经过孵化的脏蛋壳细菌高达1.4亿～9亿个。当外界温度、湿度变化时，一部分细菌还可通过蛋壳的气孔进入蛋内，在孵化温度下迅速繁殖，使蛋清蛋黄相混，胚胎死亡。若死亡较久，蛋白质被分解，还可产生大量的硫化氢、胺类和粪臭素等有毒物质。在死胎蛋里，还可检出葡萄球菌、伤寒杆菌等多种致病菌。进食存放时间较久的“死胎蛋”，可出现不良反应，轻者恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者会引起食物中毒或引发伤寒、痢疾等多种疾病。因此，

"死胎蛋"最好不要吃。

不宜吃生花生

有些农村有吃生花生的习惯，特别是每当花生成熟和收获季节，他们往往从地下刨出花生就吃，而且往往吃好多。这种做法是不妥当的，不但对身体无益，反而有害。这是因为：

(1)花生含有大量脂肪，在人的消化道里消化吸收慢，特别是生花生，更是不好消化。大量生花生在人的肠胃里只是走走过场，不能被人体吸收，反而会使人闹肚子。

(2)由于花生生长在地下，直接与土壤接触，而土壤中不但有各种肥料，而且也有各种寄生虫卵，这些东西都可能沾染在花生皮上，生吃花生，便很容易把这些东西吃进去，使人发生各种传染病和寄生虫病。

(3)花生生长在地下，经常被田鼠偷吃，同时也就把各种流行性病原体沾染在花生上，人吃了田鼠接触过的花生，极易感染流行性出血热等自然疫源性疾病。

因此，生吃花生是不可取的。

不宜多吃生胡萝卜

人们都知道，胡萝卜中含有的胡萝卜素比任何一种蔬菜和水果都多。但是，胡萝卜中的胡萝卜素只是维生素 A 的半成品，即维生素 A 原，它很难被人所直接吸收。

胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体小肠黏膜的作用下转变为维生素 A，并为人所吸收。因此，食用胡萝卜，最好用食用油烹调，或切块与肉同炖。生吃胡萝卜，其中大约 90% 的胡萝卜素不能被人的肠胃吸收而被排泄掉，这实在是一种大浪费。因此，最好不要多吃生胡萝卜。

不宜吃发芽的花生

在温度高、湿度大、氧气足的条件下，花生容易生芽；这种条件同样也是真菌繁殖生长的良好环境。

另外，花生一旦长出芽来，就破坏了其外皮的完整结构，从而使得黄曲霉、寄生曲霉等很容易侵入。而黄曲霉、寄生曲霉的代谢产物——黄曲霉毒素，具有强烈的致癌性，是三大致癌物之一（另两种致癌物是亚硝胺、3,4-苯并芘）。因此，已经长芽的花生不宜再吃。

不宜用牛奶煮蛋

牛奶、豆浆、鸡蛋都是营养较为丰富的食品。牛奶、豆浆还可以作1岁以内的婴儿主食，在没有母乳的情况下，可以代替母乳。

鸡蛋也是婴幼儿均可食用的优质蛋白类食品。未断奶前，鸡蛋作为婴儿的辅助食品，可以补充铁质，预防小儿贫血。断奶后则可作为蛋白质的主要来源。但用牛奶或豆浆烧水波蛋，一般要在小儿2岁以后才可以成为尝试的食品。

从烹调方法上考虑，牛奶（豆浆）烧水波蛋是较难烧好的。鸡蛋中常含有沙门氏杆菌，为了避免感染必须将鸡蛋烧熟煮透，这就要求多煮片刻才好，而牛奶或豆浆一旦煮沸极易外溢，非用小火并由专人看管不可。

然而，牛奶和豆浆中的蛋白质受到长时间的高温烧煮，容易凝固粘在锅边或沉淀在锅底，使蛋白质受到损失，无论从营养或经济等方面来看，均较浪费。

所以，用牛奶或豆浆烧水波蛋是不妥当的。将这三种食品分别给孩子食用，既制备方便，蛋白质又不致遭损失，食物品种还能多样，卫生也可得到保证。

在喂养孩子的过程中，也不宜用牛奶加米汤喂孩子。

常见一些家长在牛奶中掺米汤、米粥或加糕干粉给孩子吃。其实，这种吃法也不科学。国外有人做过实验，将奶与米汤掺后分别置于各种温度下，结果维生素A损失的程度很惊人。食品学记载：维生素A不宜与淀粉混合就是这个道理。孩子长期摄取维生素A不足，会导致发育迟缓，体弱多病。

所以喂养孩子最好把牛奶、奶粉与米汤或糕干粉分开来吃。

不宜多吃油炸花生米

花生原产于中国、巴西、印度和美国等地，属味甘性平，具有健脾开胃、润肺利水之效。不过，花生虽有益，但对有些人来说，多吃会引致消化不良，还是适可而止。

从中医角度来说，花生是一味不错的中药，有健脾和胃、润肺化痰、滋养调气的功能，对于营养不良及咳嗽痰喘等症状有一定的疗效。而且花生的营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷及维生素B等营养，其热量也高过一般肉类。

(1)以水煮为佳

花生的烹调方法有很多，如可油炸、炒、煮、炖等。但高温油炸、炒，或直接爆炒，都会破坏花生内的某些维生素。

此外，花生本身已是脂肪含量颇高的食物，炒炸会使花生甘平的属性变为燥热，若过量进食，或本身体质属虚火旺盛，就会出现上火的症状。

因此从养生的角度来说，以水煮花生为最佳的烹调方法。它具有不温不火、易于入口及容易消化的特点，可说是老少皆宜。而煮五香花生米再加一些醋也有醒酒、和脾和开胃的作用，能中和酒的湿脾作用。

(2)脾胃弱者不能多吃

虽然花生对人体有益，但因花生含高油脂，不适宜脾胃较弱的人士如孕妇、小孩及患有肠炎、痢疾及消化不良的患者食用，否则会引起缓泻现象，减慢康复的进程。

(3)淤肿或伤口化脓者不宜多吃

跌打淤肿或伤口化脓的病人不宜多吃，因为花生米外的红皮内含有一种促凝血的物质，若食入过量花生，则会出现血液不散，加重淤肿及发炎。此外，油炸花生米也容易引起上火，若患者有伤风感冒及喉咙发炎，则应少吃。

(4)霉变的花生制品可致癌

花生制成品如花生糖、花生酱等食品，在制造过程中若是受到霉菌污染而含有黄曲霉素，多吃会损害人类肝脏，引致厌食及生长迟缓，甚至会致癌。购买时应以有包装及正规制造商的花生制品为佳。

花生营养成分表和花生热量表,见表2-2、表2-3所示。

表2-2　花生营养成分表(每100克计)

蛋白质	26.2克
脂　肪	39.5克
钙	67毫克
磷	378毫克
铁	1.9毫克
维生素 B_1	若干
维生素 B_2	若干

表2-3　花生热量表(约7汤匙计)

热　量	2313焦(553卡)
脂　肪	43.2克
淀粉质	43.2克

吃酸性食物不宜过量

世界著名医学博士、日本专家筱原秀隆先生提出:人体的酸性化是百病之源,当酸素在体内愈来愈多,不断堆积,可因量变引起质变,疾病就会产生。

正常人的体液的pH值在7.35~7.45之间,为碱性体质者,但这部分人只占总人群的10%左右。更多人的体液的pH值在7.35以下,身体处于健康和疾病之间的亚健康状态,医学上称为酸性体质者。

与碱性体质者相比,酸性体质者常会感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛,到医院检查又查不出什么毛病,如不注意改善,就会继续发展成疾病。当人的体液pH值低于7时,就会产生重大疾病;下降到6.9时,就会变成植物人;如果只有6.8~6.7时,人就会死亡。

如果人体倾向酸性,人体细胞的作用就会变差,废物就不易排出,肾脏、肝脏的负担就会加大,新陈代谢缓慢,各种器官的功能减弱,容易得病。因此,酸性体质的人很容易疲倦,老化加快。

食品按其元素成分，可以分为碱性食品、中性食品和酸性食品三大类。

含磷、氯、硫、碘等元素的食品一般为酸性食品，如面粉、肉类、谷物、油脂、酒类、白糖等。

含钾、钠、钙、镁等元素多的食品一般为碱性食品，如水果、蔬菜、豆制品、乳制品、海带、碱性饮料等。

需要指出的是，具有酸味的食品不一定是酸性食品。以橘子为例，它含有较为丰富的钾，所以不是酸性食品，而是碱性食品。

癌症患者几乎都是酸性体质。日本著名医学博士柳泽文正曾做过一个实验：找100个癌症患者抽血检查，结果100个癌症患者的血液都呈酸性，也就是酸性体质。

由于酸性过多而引起的成年病大致分为四类：

• 强酸与钙、镁等碱性矿物质结合为盐类，即固体酸性物，从而导致骨质疏松症等疾病。

• 强酸或酸性盐堆积在关节或器官内引起相应炎症，可导致动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风等疾病。

• 酸性废弃物堆积，使毛细血管堵塞，血液循环不畅，导致糖血尿、肾炎及各种癌症。

• 胃肠道酸性物质过多，会引起便秘、慢性腹泻、尿酸、四肢酸痛，胃酸过多导致烧心、反酸、胃溃疡等。另外，酸性体质会影响孩子的智力。

酸性体质是人体大量摄入高脂肪、高蛋白、高热量食物的结果。当酸性物质超过了人体自身的调节能力，或人体对酸碱平衡的调节能力受到影响时，人体自身环境的平衡被打破，就产生了酸性体质。

不宜吃老鸡头

鸡头是不可多吃的，在我国农村自古就流传有“十年鸡头赛砒霜”的说法。其原因是，鸡在啄食过程中，不断将有害金属及其他有毒物质储存于脑组织里，鸡龄越大，这类物质储存的越多，毒性就越强，因此，鸡头不宜多吃，更不宜经常吃。即使要吃时，也要尽量挑选鸡龄小些的，一般以1～2年的鸡为好。另外，实在爱吃鸡头，也应尽量不单独吃，以与其他菜搭配做菜，搭配着吃为好。

不宜吃生蜂蜜

有的人以为，生鲜蜂蜜是蜜蜂新酿制的蜂蜜，既新鲜，又未经加工和保存、转运，因此营养更丰富、味道更纯正、污染也更少，更适合食用。岂不知，这种认识是错误的，生蜂蜜和鲜蜂蜜是不宜直接食用的。

这是因为：蜜蜂在酿制蜂蜜时，尤其是在花源短缺时，常常会采集一些有毒的花粉。因此，鲜蜂蜜内难免会含有有毒植物花粉的成分，人若吃了这种蜂蜜，也难免会中毒。至于生蜂蜜，在蜂蜜收获、运输、保管过程中，还可能会受到细菌污染，因此直接食用也是不妥当的。食用蜂蜜还是以食用经过加工、加温、消毒处理的为好。

不宜生吃陈白糖

许多家庭有生吃白糖的习惯，特别是夏季，动不动就来一盘“白糖拌西红柿”，既省时又省事，吃起来也很甜美。然而，这种生吃白糖的做法有时是不好的。

这是因为，市售包装不好的陈白糖生产出来之后，从包装、库存、运输到开包、售出，往往要经过较长时间和较多的周转手续，这一方面会不可避免地造成一些污染，另一方面又不可避免地使螨虫寄生。螨虫是一种全身长满毛刺的小昆虫，在白糖中，它繁殖很快，放置较长时间的1000克白糖中往往可检出数万只螨虫。但是由于螨虫很微小，用肉眼是难以看到的。把生有螨虫的白糖不经加热处理就食用，难免会引起螨虫病。螨虫进入胃肠道后，会引起腹痛、腹泻，形成溃疡。螨虫还可能进入肺内，引起咯血、哮喘。螨虫也可进入尿道，引起尿路炎症。螨虫还是美容的大敌，往往会使人面部变得粗糙难看。

由此可见，白糖是不宜生吃的。食用白糖一定要经加热处理，一般在70℃温度下加热3分钟，即可把螨虫全部杀死。

不宜食有苦味的柑橘

成熟正常的柑橘,甜中略带点酸,使人乐于食用。而带苦味的柑橘,不但味道欠佳,使人感到不适,而且食之会对身体产生一定不良影响,宜弃之不食。

柑橘有苦味,主要有三种原因:

(1)柑橘成熟度低

柑橘果实中含有多种糖苷,而其中的柚皮苷和新橙皮苷含有较大的苦味,这两种糖苷在果实成熟后,其苦味会转化消失,而若未成熟,其苦味就很明显。

(2)低温影响

柑橘在0℃左右的低温下贮藏时,果实内的酶活力受到影响,糖苷的水解反应也受到不良影响,其苦味便会显现出来。

(3)受冻脱水

柑橘若受冻结冰,其原生质会形成脱水,蛋白质及胶体会产生不可逆的凝固作用,使其抗菌能力大大降低。因此,柑橘一旦受冻,一些细菌(特别是真菌等腐败菌)极易侵入果体,并迅速繁殖,使柑橘的苦味加重,营养价值降低。

总之,有苦味的柑橘都不宜吃,尤其是冻伤后变苦的橘子更不宜吃。

不宜吃青蛙肉

在不少饭店的菜单上,都有"烧田鸡"这道菜,其实"田鸡"就是青蛙的代名词。在城乡集市上,也常见到有些农民在出售青蛙腿。有人以为,"田鸡腿"(即青蛙腿)肉质细嫩,不含脂肪,经烹炸后味道鲜美,不愧是一种佳肴。但是,仔细研究起来,青蛙肉是不宜食用的。

这是因为:在青蛙肉中,常常寄生着一种孟氏裂断绦虫,这是一种白色线状的寄生虫,人吃了以后会使人体局部组织遭到破坏,甚至有导致双目失明的可能。

青蛙主要以捕食农田里的昆虫为生,农田里长期施用农药和化肥,昆虫的体内也积聚了部分农药和化肥物质,青蛙吞食了这些昆虫后,也必然会染

上药毒。人若吃了含有毒素的青蛙肉，当然也不可避免地会“中毒”，危害健康。

大量捕捉青蛙，会破坏良好的生态环境，使危害农作物的害虫失去“天敌”而大量增加，无疑这也是对人类极为有害的。

因此，青蛙肉是不宜食用的。

不宜生吃酱油

有的人有生吃酱油的习惯，他们以为酱油既然是经过加热煮熟制成的，生吃就没有什么关系，因而他们常常生吃酱油。其实，这种习惯不是一种好习惯，是应该纠正的。

这是因为：酱油虽然经过了加热煮熟，但是由于在生产、销售、贮存过程中，很可能会受到微生物和有害物质的污染，当消费者买回家时，并长时间放置以后，酱油里很有可能已有了不少细菌。尤其是在卫生条件不好的情况下生产的酱油，更不可生吃。据检查测定，在恶劣条件下即使刚生产的酱油，也含有大量的大肠杆菌、痢疾杆菌及沙门菌等。再经多次转运、销售、长时间贮存，这种酱油会含有更多的细菌。特别是质量不高的酱油、经过长时间保存的酱油，更不宜生吃。

对酱油可通过采用高温消毒的方法，很方便地将各种病菌消灭。据试验，在 85～90℃温度下，瞬间即可将细菌杀死。所以，炒菜时只要在菜出锅前将酱油放入菜锅内，即可达到消毒的目的。若制作凉拌菜需用酱油调味，则需将酱油加热晾凉后再拌凉菜。

不宜生吃黄酱

我国北方人大都喜欢生吃黄酱，例如，大葱（小葱）蘸酱、莴笋叶蘸酱等等，这种吃法既方便又别有风味。但是，从讲究饮食卫生的角度看，这样做是不科学、不卫生的。

这是因为：各种黄酱在晒制发酵过程中，常常会落入一些脏东西，也不可避免地会沾染一些微生物；黄酱做好后，在运输、保管、销售等过程中，也容易受到各种各样的污染；加上黄酱又往往要保存输长时间待用，也很可能会导致细菌的繁殖。由此可见，生吃黄酱是不卫生的，为了保证身体的健

康，爱吃黄酱者还是把黄酱炸熟，再用来蘸着洗净的大葱、小葱或各种菜叶食用为佳。

不宜多吃松花蛋

松花蛋又叫彩蛋、皮蛋，是鲜鸭蛋在氢氧化钠等碱性物质的作用下形成的再制蛋。其蛋白呈褐色半透明体，蛋黄凝而不固，有轮状层色泽，滋味醇厚清香。据测定，100 克松花蛋中含蛋白质 13.6 克，脂肪 12.4 克，糖类 4 克，钙 82 毫克，磷 212 毫克，铁 3 毫克，维生素 A 940 国际单位。除营养丰富、食用方便外，还有清凉、明目、平肝等药用价值。

但是，松花蛋也有突出的缺点。用传统旧方法加工松花蛋时，要将纯碱、石灰、盐、金生粉（也称黄丹粉）按一定配方混合，或浸泡、或加泥加糠包裹在鸭蛋外面。金生粉就是氧化铅，因此松花蛋会受到铅污染。根据国家规定，每 1000 克松花蛋含铅量不得超过 3 毫克。由于金生粉具有使鸭蛋产生美丽彩花的作用，为了追求这一效果，制蛋单位往往会多加这种配料。根据有关部门对不同产地的松花蛋抽样检查，发现含铅量大都超过了国家规定的标准。经常食用铅含量超标的松花蛋，会造成积蓄性铅中毒。铅既可取代人体骨骼与牙齿中的钙，又可存留在肝、肾、肺、脑等组织及红细胞中，从而使人出现食欲减退、胃肠炎、口腔内有金属味等中毒症状，有的还会造成失眠、关节和肌肉酸痛、贫血等疾病。

另外，鸭蛋外壳还常常有沙门菌，当蛋壳破损时会在蛋内大量繁殖，人若吃了这样的松花蛋，也会致病。所以，松花蛋不宜多食，即使要吃，也应该食用使用新加工方法生产的"无铅松花蛋"。

不宜多吃臭豆腐

臭豆腐虽然闻着很臭，给人不愉快的感觉，但是吃起来却味道很鲜美，臭中有奇香。同时，它还含有丰富的营养。因此，适当吃点臭豆腐，对人体健康是有益的。

臭豆腐所以值得吃，是因为做臭豆腐要用上好的黄豆，精细的制作工艺，要经过制坯（泡豆、磨浆、滤浆、点卤）、前发酵、腌制、后发酵等数道工序，整个制作过程约需 50 天左右的时间。在制作过程中，豆腐中的蛋白质被分

解,含硫氨基酸也被充分水解,由此而产生的硫化氢具有刺鼻的臭味;豆腐中的蛋白质被分解而产生的氨基酸,却又具有鲜美的口味。这就是臭豆腐闻着臭、吃着香的道理。

臭豆腐不只吃起来味道奇鲜,而且营养很丰富。据分析,每两块臭豆腐中所含的蛋白质即相当于一个鸡蛋中蛋白质的含量。而臭豆腐由于经过微生物发酵,其营养成分更容易被人体消化和吸收。

不过,臭豆腐发出来的是硫化氢臭味,对人体却是有害的。因此,臭豆腐虽可吃,但不宜多吃,更不宜天天吃、餐餐吃。喜庆宴会或有社交活动时,也不宜食用臭豆腐,以免给人造成不愉快。

不宜多吃山楂片

山楂片是儿童、孕妇都喜爱的食品。它味美,愉促进消化液的分泌,增进食欲,帮助消化,还能治疗妇女产后腹痛及赤白痢疾、疝气、腰痛、绦虫病等。吃山愉片或以山楂片煎水代茶饮,均有良好的效果。

但是,食用山楂片并非多多益善,过多食用是不适宜的。因为山楂片的助消化,只是促进消化液分泌,并不是通过增强脾胃的功能来消化食物的;而且山楂片是破气去积滞之物,食得过多,会伤人中气。因此,脾胃虚弱者不宜食用山楂片;一般在使用人参补气药物时,也不愉吃山楂片,因为它的破气作用会抵消人参的补气作用。《随息居饮食谱》和《冉氏药性》中有“山楂破气,不宜多食”,“多食耗气、损齿”的记载。尤其是儿童,处于牙愉更替时期,长期贪吃山楂片或山愉糖点,对牙齿生长不利。因此,食用山楂片不宜过量,食用后还应注意及时漱口。

不宜过多吃橘子

中医学认为,橘子性温、味甘,能补阳益气,但易引起燥热。据营养学家测定,橘子中糖和维生素 C 等营养成分的含量在水果中是较高的,每 100 克蜜橘含热愉 57 千卡。食用大量橘子后,所摄人的热愉既不愉转化为脂肪贮存在体内,也不易及时消耗掉,只能集聚在人体内,于是便愉人“上火”。“上火”会使人(特别是小孩)的抵抗力降低,从而容易引发口腔炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。因此,吃橘子一定要适愉,一次不宜吃得过多。

不宜多吃桑椹

每逢春末夏初时节，农村的桑树上便会挂满了桑椹。这些桑椹有的紫红，有的黄白，吃起来甜而夹酸，不少农民喜欢吃桑椹，尤其是有些农村的孩子吃起这种“廉价的水果”更是没完。岂不知，桑椹是不宜多吃的。

这是因为：桑椹中含有胰蛋白酶抑制物质，过多食用它，能使肠道中的各种消化酶（特别是胰蛋白酶）的活性减弱，从而破坏C型产气荚膜杆菌释放B毒素的能力，进而引起出血性肠炎。同时，还会出现头晕、鼻出血、昏迷等症状。因此，桑椹是不宜多吃的。

不宜多吃葵花子

葵花子，又叫葵瓜子，是向日葵的果实。由于它的子仁中含有丰富的脂肪，因此经炒制后香味独特，很诱人喜爱。人们经常边聊天边吃葵花子，或边看电视边吃葵花子，这是一种很浪漫的享受。但是，医学专家们却告诫人们：不宜多吃葵花子，否则将有碍健康。

这是因为：葵花子中含有一定量的不饱和脂肪酸，如果食用过多，会消耗体内大量的胆碱（维生素B_4），从而使体内的脂肪代谢发生障碍，会使大量的脂肪堆积集聚于肝脏形成脂肪肝，从而影响肝细胞的功能。另外，胆碱是构成乙酰胆碱的主要成分，而乙酰胆碱对神经冲动的传递起着重要的传递作用。因此，为了防止身体缺乏胆碱，葵花子是不宜食用过多的。

不宜多吃多味瓜子

多味瓜子在加工制作过程中，加入了香料、香精、食盐、糖精等多种调味品，因此吃起来甜、咸、香、辣多味并举、风味独特，往往使人爱不释手，吃起来上瘾。但是，也正由于它加入了多种调味品，才不宜多吃，否则将有害于人体健康。

这是因为制作多味瓜子时加入的天然香料，如花椒、大料、茴香、桂皮等，都含有黄樟素，而黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质，若摄入过多，首先会引起肝脏病变，而后还会引起其他器官的病变。加工多味瓜子

时使用的人工合成香料,是从石油或煤焦油中提炼出来的,也具有一定的毒性,以少吃为佳。至于加工多味瓜子所用的糖精,已被科学家证明,它不但毫无营养价值,而且人体摄人过多,会诱发膀胱癌。因此,多味瓜子虽然好吃,却是不可多吃的。

不宜食用冰冻的的瓜

炎热的夏天,人们为了解热去暑,往往把西瓜先存放在冰箱里一段时间,然后再取出来吃,这样西瓜会显得更凉更甜,使人吃了感到更美更舒服。但是值得注意的是:西瓜只可冷藏,不可冷冻,而且冷藏时温度也不可过低,时间不可过长。总之,不能让西瓜冻成冰再吃。如果西瓜结了冰(哪怕只是表而形成冰),再加上西瓜性凉,如果身体虚弱的人,再吃这种冰冻的西瓜,首先会使口腔内的涎腺、舌味觉神经和牙周神经都因冷的刺激而处于麻痹状态,不但再难以品尝出其原有的甜味,而且还会伤脾胃,引起咽喉炎。年轻人一般无所谓,但老人和儿童绝不可食用冰冻西瓜,否则会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状,影响健康。

不宜多吃的瓜

西瓜,有“夏季水果之王”的美称。在炎热的夏天,适当地吃些西瓜,不但能开胃口、助消化、止干渴、去暑疾,而且可以利尿、促代谢、激身体、补营养。但是,有的人吃西瓜不注意控制食量,往往一吃起来就没完没了,非撑得胃饱肚圆才肯罢休,这种做法是极为不妥的。这是因为:一次吃西瓜过多,大量的水分吃进胃里,会冲淡胃液,引起消化不良,过度的凉刺激,又会减弱胃的正常蠕动,使胃功能受到不良影响,从而使人失去食欲;西瓜味甘性寒,体虚胃寒的人吃西瓜过量了,还很容易引起腹胀、腹痛,腹泻。因此,吃西瓜不宜过量。

不宜多吃黑枣和柿饼

黑枣和柿饼由于味甜好吃,又易于保存,因此成为山区农村孩子冬季食用的主要果品。但是应该引起注意的是:黑枣和柿饼是不宜多吃的,尤其是

不可在空腹时多吃。这是因为:黑枣和柿饼里含有较多的鞣酸和果胶,大量食用黑枣和柿饼后,这些鞣酸和果胶会与胃液结合并凝固、沉淀,从而结成硬块,即形成结石,使人既消化不了,又排泄不出,往往产生恶心、呕吐、上腹部持续疼痛、食欲减退等症状。轻者,结石块小的,可用中药排出;重者,则必须动手术治疗,否则会危及生命。因此,黑枣、柿饼是不可多吃的,更不可空腹多吃。

不宜多吃酸菜

不少人喜欢吃酸菜,适当吃点酸菜可以调节胃口,增加食欲。但若嗜食酸菜成癖,大量吃酸菜,则是不当的。这是因为,腌制的酸菜中,含有大量的亚硝酸盐,此外由于它酸度高,食用后在肠道内形成的草酸钙会被大量吸收,容易沉积形成尿路结石。另外,酸菜在腌制过程中,维生素 C 被大量破坏。大量吃酸菜,人体维生素 C 缺乏,还会使人体抑制草酸钙结晶体沉积,使减少尿路结石形成的能力大为降低。因此,酸菜少吃点是可以的,大量食用是不宜的。

不宜多吃新腌的咸菜

新腌的咸菜(指尚未腌透的咸菜)中,含有一定量的亚硝酸盐和硝酸盐成分,而维生素 C 却已被大量破坏。人们多吃了这种咸菜后,通过肠道里细菌的作用,会使亚硝酸盐显著增高。而亚硝酸盐在人体内,能使细胞中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,从而失去携带氧的能力,造成组织缺氧。同时,亚硝酸盐在胃内还会与胺类物质起化学反应,形成亚硝酸胺——一种致癌性很强的物质,危害人体健康。因此,新腌的咸菜在未腌透前最好不要食用,更不可过多食用。

不宜过量吃盐

食盐是重要的调味品,对维护人体健康有重要的作用。心脏缺少了它,会影响正常的收缩功能;肌肉缺少了它,容易发生抽筋;胃里缺少了它,易导致消化不良,食欲缺乏,食盐太少,会感到全身无力;长期吃不到盐,会引起

头发早白。因此,不论男女老少,不分春夏秋冬,都需要摄取一定量的食盐,尤其是在夏天和运动、劳动强度大的人,出汗较多,排出盐分较多,更应注意补充盐分。

盐虽是人体不可缺少的一种物质,但并不是食用越多就越好。有的人把盐当作强身壮体、增强体力的"法宝",长期过量吃盐,是不适宜的。因为食盐过多,必然会产生渴感,因而导致多喝水,而大量饮水会大大加重心脏和肾脏的负担,长此下去,就会造成心、肾疾患。据国内外一些调查资料记载,摄人食盐的多少与血压高低有密切关系。爱斯基摩人每天仅吃 4 克左右的盐,他们之中没有患高血压病的;而日本北部居民每天吃盐高达 26 克,高血压病发病率就很高。另据实验,控制高血压病患者的食盐量后,血压会有明显降低。

据科学家研究,一个成年人每天食盐 3~7 克,就可满足身体需要,我们应掌握这个适当的食盐量,不宜过量,更不可长期过量。

不宜过量吃糖

糖是碳水化合物,是供给人体热能的主要物质。它既是营养品,又是调味品,因此是人们生活中不可缺少的食品。各种粮食的淀粉中均含有大量的糖,每日吃进一定量的米饭或面食,便能获得身体消耗所需要的糖分,不需另外补充。当然,再适当吃点块糖、冰糖,也是可以的。但是,若认为吃糖越多越好,那就错了。

糖是不含钙的酸性食物,正常人体需要保持一定的弱碱性,吃糖多了,酸性增加,要恢复原来的弱碱性,就得消耗碱性物质——钙。这样,时间长了,就会影响骨骼发育。所以,处于生长发育阶段的幼儿和青少年,应注意不要过量吃糖。

吃糖过量还容易导致甘油三酯血症、高胆固醇症及诱发冠心病、咽炎等。所以吃糖过量对成年人也有害处,对老年人还易引起糖尿病,加速血管硬化等。

吃糖过量,残留在口腔和牙齿缝隙里的糖分被乳酸菌、链球菌分解后产生的酸性物质能腐蚀牙齿,使发生龋齿的机会增多。

因此,无论大人或小孩吃糖,都应适可而止,不宜过量。

还应注意的是,在下列时间不宜吃糖:饭前不宜吃糖。因为饭前吃糖会

降低食欲,影响正常进食量,不利于身体健康;睡前不宜吃糖,睡前吃糖,糖会遗留在牙缝里,促使细菌繁殖,损害牙齿,如果吃巧克力糖,还会使神经兴奋,造成失眠,饱食后不宜吃糖,饱食后再吃糖,会使人发胖,而且胰岛素的分泌会因过多的糖长期刺激而衰减,引发糖尿病。

不宜过量食用调味品

人们生活水平提高了,一饱口福成为不少人的经常享受。但是,常常可以看到一些人在享用各种美餐佳肴的时候,也常常过量食用胡椒粉、五香面等调味品,以为多食这些调味品可以增加食欲、帮助消化,这就有些不妥了。

研究结果表明,胡椒、桂皮、茴香、丁香、生姜等调味品,多是因为其挥发物质有香味。这种挥发性物质极少量食用对人体并无大碍,但过量食用就和吃药差不多,"是药总有三分毒"。另外,食用调味品过量,可引起口干、咽喉灼痛,甚至会诱发痔疮、高血压、胃肠道疾病等。因而,食用调味品应适可而止,切记不可过量。

不宜过量食用大蒜

大蒜是一种常用调味食品。生食时,香辣可口,开胃提神;加在肉食中,可以去腥除膻,添香增味。它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素、挥发油等多种营养素,具有一定的营养价值。

大蒜所含的大蒜素,有杀菌作用,味道辛辣,其性温和,有较高的医疗价值。研究表明,大蒜对葡萄球菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、炭疽杆菌和其他致病菌都有抑制和杀灭作用,因而被称为"天然的广谱抗生素"。近些年来,科学家研究发现,大蒜挥发油还有良好的预防心脑血管疾病、降血压和防癌作用。经常吃些大蒜,对于身体健康大有裨益。

然而,应该注意的是,食用大蒜也应适量。如果以为它是保健食品就不加节制,过量食用,也是不适宜的。实践证明,过量食用大蒜,会使心脏病、高血压病、糖尿病、肥胖症等疾病加剧;长期大量吃大蒜,会使轻度胃炎或胃溃疡患者发生腹痛,还有损于人的肝脏和眼睛。

过量食用大蒜,会杀死寄生于肠内的有益细菌,破坏体内制造维生素 B_2 和维生素 B_6 的"环境",妨碍人体对 B 族维生素的吸收。因为大蒜含有

阿利斯物质,能损伤红细胞中的血红蛋白,长期过量食用大蒜会导致贫血。

还应注意的是:腹泻时不宜多食大蒜。否则,不但起不到治疗效果,还会加重病情。这是因为日常生活中经常发生的腹泻,大多是因为患者受凉或吃了带有致病菌的食品后,引起肠内局部黏膜组织炎症,肠壁血管的通透性发生改变,以致酿成蛋白质、水盐代谢紊乱,使大量体液渗入肠腔而发生腹泻。患病期间,整个肠腔均处于紧张应激状态之中,如果再大量进食大蒜,当其在产生抗菌消炎作用的同时,大蒜辣素亦会加重对肠壁的刺激,会使血管充血、水肿加重,导致更多的组织液流入肠内,从而使患者的腹泻症状加剧。

不宜过量吃水果

大家都知道,吃水果对人体健康是很重要的。因为水果中含有丰富的维生素和矿物质,而较少含有脂肪等对人有副作用的物质。近年来还发现,水果对美容和保持身体苗条具有积极的意义。因此,多吃水果目前成为一种时尚。但是,值得注意的是,吃水果也要讲究科学性。除了应根据每个人不同的身体特点选择不同的水果品种外。水果一次不宜吃得过多,这是所有的人都应共同遵守的规则。

这是因为:水果中含有大量果糖。国外研究资料表明,食用过多的果糖,会使人体缺铜。而人体一旦缺铜,将会导致血液内胆固醇增高,从而引起冠心病。因此,不要以为多吃水果有益无害,经常不加控制的一次食用过多的水果,有可能会罹患上预想不到的疾患。

由于水果含有丰富的糖、维生素等营养物质,大多数水果还含有各种有机酸,适当吃一些水果,可以补充营养,刺激消化液分泌,对人体是大有益处的。但是,如果以为水果吃得越多越好,那就错了,过多食用水果也是有害处的。

因为大多数水果所含的糖类,多是葡萄糖、果糖和蔗糖一类的单糖和双糖,可以不加消化或稍加消化即能直接被吸收进入血液中。这个特点既有好处,又有坏处。好处是吃后吸收得快,供给能量及时;坏处是如果吃含糖水果过多,容易造成血糖浓度急剧上升,进而刺激胰岛大量分泌胰岛素,使血糖浓度又较快下降。血糖波动会使人有情绪不稳定、头昏脑涨、疲劳、精神不集中等感觉。

有些水果还含有鞣酸,能收敛止泻,但对牙齿有一定的腐蚀作用。吃水

果越多、越经常，又不注意及时漱口，牙齿的腐蚀就会越严重。

因此，吃水果只能作为补充维生素、矿物质等营养的辅助手段，应适量而食，不宜过量。

不宜空腹吃的七种蔬果

人在空腹状态下，胃酸的分泌会增加，胃酸的浓度也较高，倘若胃酸同含有柿胶酚、果胶质和可溶性收敛剂等成分的物质相结合，就会形成难以溶解的沉淀物。如果沉淀物结成大块，就会堵塞幽门，产生一系列不舒适的反应和消化道的疾病。因此，有些水果是不宜空腹吃的。这些水果主要是：

西红柿：含有大量的果胶、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生化学反应，使胃内压力增高，造成急性胃扩张而感到胃胀疼痛。

柿子：含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用，在空腹时如遇较强的酸，容易与胃酸结合凝成难以溶解的硬块，引起“胃柿结石症”。

香蕉：含有大量的镁元素，如果空腹吃大量的香蕉，会使血液中含镁量骤然升高，造成体内血液中镁、钙比例失调，对心血管产生抑制作用，不利于身心健康。

橘子：橘汁含有大量糖分和有机酸，空腹时吃橘子，会刺激胃黏膜，使脾胃满闷、反酸。

甘蔗和荔枝：空腹时不能过量食用甘蔗和新鲜荔枝，否则会因体内突然渗入过量糖分而发生“高渗性昏迷”。

山楂：味酸，能利气消食，若空腹食用，不仅耗气，而且会增强饥饿感，并加重胃痛。

不宜过多吃鸡蛋

鸡蛋富含营养物质，在日常生活中，一些体虚、生产及病后之人大都多吃鸡蛋，以滋补身体、增强体质。然而，过多吃鸡蛋的效果却并不明显，相反还会出现副作用，如腹部胀闷、头晕眩目、四肢乏力，严重的还可导致昏迷。现代医学称这些症状为“蛋白质中毒综合征”。

究其缘由，体虚者、大病初愈者及产妇，都因多种因素而身体不佳，肠胃

功能减退。若在此时大量食用鸡蛋，会增加消化系统的负担。如果体内蛋白质含量过高，在肠道中会造成异常分解，从而产生大量的氨，这种氨是有毒的。一旦氨溶于血液中，此时未完全消化的蛋白质也会在肠道中腐败，分解出羟、酚、吲哚等化学物质，这些化学物质对人体毒害很大。因此，就会出现上述“蛋白质中毒综合征”的表现。

所以，一般人不宜过多吃鸡蛋。按人体对蛋白质的消化、吸收功能，一般人每天最多吃 2～3 个鸡蛋。

不宜过多吃精肉

有关研究发现，造成动脉硬化的主要物质是同型半胱氨酸，它是蛋氨酸在人体某种特殊酶的催化作用下形成的，而动物精肉（瘦肉）中的蛋氨酸含量恰恰很高。同型半胱氨酸既会直接损伤动脉壁，又会助长血小板集聚、血栓形成、脂质渗入，并直接损害动脉腔内皮细胞，致使动脉壁发生病变，影响动脉壁脂肪代谢的动态平衡，使血液中的胆固醇、甘油三酯等脂质成分沉积于动脉血管壁上，从而形成动脉粥样硬化。因此，精肉不宜多吃。

不宜过多吃黄瓜

黄瓜不仅是一种受人欢迎的瓜类蔬菜，具有比较丰富的营养价值，而且还是一种家庭保健品，有一定的治疗作用。早在明代，李时珍在《本草纲目》中便指出：黄瓜味甘性寒，微毒，具有清热解渴、利水消肿之功效。黄瓜不仅能当水果吃，也能当蔬菜用，还可以用于治疗小儿多汗、咽喉肿痛、火眼、烫伤等病症。

黄瓜虽然好吃，但无论是食用还是药用，一次都不能吃得过多，更不宜长期多吃。因为黄瓜微毒，可诱发疮疥、脚气和小儿疳积，如果长期多吃，还可能造成虚肿、少气无力和像发疟疾一样的忽冷忽热等症状。

不宜过多吃粉丝

喜欢吃粉丝的人，有的一次能吃一大碗，有的甚至以粉丝为主食充饥。这种做法，实际上是不科学、不卫生的。

这是因为：很多人不知道，粉丝在加工制作的过程中，要在制作粉丝的粉浆中添加了0.5%左右的明矾。只有加入明矾才能使粉浆凝聚在一起，而随着粉丝成型和干燥，明矾的含量毫无减少。众所周知，明矾中含有较多的氧化铝，因此粉丝是含铝食品，大量食用粉丝也就大量摄入了铝。

铝对人体的毒害是多方面的。世界卫生组织于1989年正式把铝确定为食品污染物，并要求加以控制。根据科学测试，每人每日允许摄入的铝量为每千克体重1毫克。又据测定，人们从日常使用的铝制餐具中摄入约4毫克铝，从天然食品中每天约摄入12毫克铝。从这些资料中，可以粗略地计算出允许食用粉丝的数量。还要注意，食用粉丝后，不要再食用油炸的松脆食品。因为这些油炸食品中含有铝的也是非常多的，它们与粉丝合在一起，会使人的食铝量大大超过每日允许的摄入量，从而对人体健康产生较大危害。

不宜过多吃粽子

五月端午吃粽子，在我国有着悠久的历史，特别是长江流域一带更加盛行。

但是应该注意的是，粽子是不宜多吃的。这是因为：一方面，粽子包得很结实，又是糯米做成的，吃时消化液不易渗进去，吃后往往很难消化，吃多了有碍脾胃健康；另一方面，吃粽子的五六月份，正是气温升高、阴雨连绵的季节，也是细菌大量繁殖生长的时候，粽子又糯湿富于甜味，很适合细菌繁殖生长，若存放的时间稍长，往往会变质，人吃了（特别是吃多了）很容易引起食物中毒。

不宜过多吃苦瓜

苦瓜虽苦，但是它味苦性凉，爽口不腻，人吃了以后，会感到凉爽舒适。因此，它越来越成为人们的夏令良蔬，频频走上人们的餐桌。苦瓜不仅是一种营养丰富的佳蔬，据分析，它所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，在瓜类蔬菜中都是较高的；同时，苦瓜也是一味良药，它具有“驱邪热，解劳乏，清心明目，益气消渴”之功，用它治疗胃热痛、湿热内积、糖尿病及尿血等症，都颇为有效。

苦瓜虽是佳蔬良药，但一般人却是不可过多食用的。这是因为：苦瓜含有较多的草酸，草酸能与食物中的钙结合，影响人体对钙质的吸收。若长期大量食用苦瓜，还会导致钙质缺乏症。因此，苦瓜是不宜多吃的。为了克服苦瓜的这一缺点，在烹调苦瓜前，最好先把它切好，在沸水中浸泡一下，这样可以除去部分草酸，使其副作用大为减少。另外，将苦瓜切片晒成干，另加一些中药做成苦瓜茶，是肥胖和糖尿病人的好饮品。

不宜过多吃菠菜

菠菜是人们经常食用的蔬菜之一，现代科学研究证明，菠菜所含营养素虽在大众蔬菜中只处于中等地位，但它的胡萝卜素含量却堪称“蔬中之王”。另外，由于它耐低温，零下5℃可以播种，短期零下9℃仍可安然无恙；菠菜炒熟后性平和，有促进胃肠和胰腺分泌、帮助消化吸收的作用；它含有多种维生素和不少微量元素，有辅助治疗出血、糖尿病、肺结核、高血压、缓解便秘症状等作用。因此，菠菜颇受人们青睐，特别是冬春时节绿叶蔬菜较少，它更受到欢迎。

但是，值得注意的是，菠菜是不宜多吃的。这主要是因为：菠菜中含有较多的草酸，食物中的锌、钙，极易与草酸结合而被排出体外，从而引起体内缺锌和缺钙。缺锌会使人出现食欲缺乏、味觉下降，使儿童发育不良；缺钙则会使人骨骼和牙齿发育不良，甚至出现软骨病。因此，食用菠菜不宜过多；而且烹饪之前，最好用开水焯一下或用热水浸泡一下，以减少其中的草酸含量。

不宜用菠菜补铁

不少人以为，菠菜含铁量很高，是补铁佳品，于是便常常以炒菠菜给儿童和缺铁的病人吃。其实，这是一种不当的做法。因为人体对食人铁的吸收和利用，不仅受食物中铁含量多少的影响，而且还取决于铁的存在形式及其理化性能。而研究证明，菠菜中能被吸收的铁仅占其含量的1%，其余99%均与草酸等物质形成不能溶解的复合物失去了营养价值。另外，食用菠菜还会干扰锌的吸收，影响钙的吸收。因此，菠菜并不是补铁的理想食品。食用牛肉、肝、鱼肉中铁的吸收率分别比菠菜高22倍、18.5倍和11倍，

其他蔬菜如芹菜，小青菜的铁吸收率也比菠菜要高。

不宜过多吃醋

醋是提味灭菌的最佳调料，它有很多优点和用途。醋具有浓醇香美的酸味、香味和鲜味，因此烹调食物可增进食欲、促进消化；用醋调制凉拌菜，除可增鲜添味外，还可起到杀灭病原菌、预防肠道疾病的作用；醋还有较多的防病治病的医疗作用，如可降低血压、软化血管、治疗胆道蛔虫症等；醋还有去腥、除秽、美容等功效。因此，经常吃醋是大有益处的。

但是，吃醋却不可过多，过多吃醋有害于人体健康。由于醋中含有较多具有腐蚀作用的醋酸，过多吃进醋酸，一方面会伤及脾胃，另一方面会损害牙齿和骨骼。因此，醋可常吃，但不宜多吃。

不宜过多吃酱油

酱油是富有营养的大众调料，优质酱油不但有咸、甜、香、鲜味，而且有丰富的营养物质。经化学分析表明，优质酱油不但含有人体所需的 8 种必需氨基酸，而且还含有糖分、维生素 A、B_2 及锌、钙、铁、锰等多种微量元素。

但是，食用酱油却不宜过多。这是因为：酱油与其他食物里所含的亚硝酸盐混合，会产生致癌物质。用细菌做的实验显示，酱油中含有的干酪素等物质接触到亚硝酸后，会起反应，从而生成致癌物。干酪素是酱油原料中的氨基酸发酵而产生的物质，每毫升酱油中含有 1～2 毫克的干酪素，因此，吃酱油过多，产生的致癌物质也会多，无疑对人体健康的危害也越大。

不宜过多吃植物蛋白

蛋白质是生命的基础，是人体必需的营养物质，但人们在食取动物蛋白时，总担心随之而来的动物脂肪的威胁。因此，便转而偏爱起植物蛋白来，由于植物蛋白是黄豆制品，既营养丰富、味美价廉，又无随之多食人脂肪之忧，有的人便“无忧无虑”地大吃起来。岂不知，此举也是不当的。一次若食入植物蛋白过多，也会引起不良反应，往往造成消化不良，出现头痛、头晕、恶心、呕吐、腹痛，腹泻等症状。因此，植物蛋白也是不宜多吃的。

不宜过多吃动物肝脏

猪肝、羊肝等动物肝脏含有大量维生素A及铁、磷、钙等矿物质，煮好切片是佐酒的良菜，鲜肝爆炒滑嫩好吃，也颇受人们的欢迎。但是值得注意的是，动物肝脏是不宜多吃的。这是因为：肝脏是动物体内的主要解毒器官，血液流经肝脏时，其所携带的有毒物质便在肝脏中大量聚集。虽然经过烹煮，这些有毒物质可以减少一些，但含量还是较高，人过多食人，仍会中毒。另外，由于肝脏中含有大量维生素等，过多食用同样会导致恶心、呕吐、头昏、嗜睡、骨质疏松、皮疹、毛发干枯等症状，也对人的肝脏有一定的损伤作用。因此，动物肝脏是不宜经常吃或一次性食用过多。

不宜过多吃杏

杏是人夏后最早上市的鲜果。杏，不但含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等一般营养物质，而且含有独特的苦杏仁甙、黄酮类物质，是防癌抗癌的佳果。据专家们研究发现，南太平洋上的岛国斐济，是世界上至今还没有癌症发病的国家，而所以如此，主要与这个国家人人都喜欢吃杏的特殊饮食习惯有关。

虽然吃杏有着这样独特的魅力，但是却不宜过多食用。吃杏过多，有害无益。杏具有强烈的酸性，胃内的酸性液增多了，会引起消化不良和溃疡病。同时，由于杏性温，食用过多，会上火，容易诱发疖肿和腹泻，并对牙齿不利，容易发生龋齿。我国自古以来就有“杏伤人”之说，因此不可一次过多食用它。

不宜吃未经处理的杏仁

凉拌杏仁洁白酥脆、营养丰富，其含有蛋白质、脂肪、核黄素等，是一种很好的下酒小菜。但是，杏仁却是不可随意食用的，否则将会使人中毒。

这是因为：杏仁中含有剧毒物质——氰甙。这种物质摄人人体后，在胃中受到杏仁本身的酶及胃酸的作用，氰甙分解，释放出氢氰酸。氢氰酸属剧毒物质，它与细胞色素氧化酶中的铁结合后，会使血液组织失去输氧能力，

陷入于窒息状态。氢氰酸还会损害大脑的呼吸中枢和血管运动中枢，抑制其呼吸功能，严重者会窒息，甚至危及人的生命。氢氰酸的致死量为0.4～1毫克。杏仁中以苦杏仁含氰苷最多，约含3%，比甜杏仁（约含0.11%）要高出30倍，因此，杏仁不可随意吃，必须经过严格处理方可食用。

家庭处理杏仁的简易作法是：将杏仁外衣剥掉，放在清水里反复浸泡，除掉杏仁苦味后，再经加热煮沸，使氢氰酸全部溶入水中或蒸发掉，而后再食用。

同样道理，桃、李、枇杷等水果核仁未经处理也不宜食用，如误食亦会发生中毒。

不宜过多吃红薯

红薯，又叫白薯、甘薯、番薯、山芋、地瓜等。它不但在我国广泛种植和食用，而且在世界上被公认为是价廉味美、粮菜兼用、老少皆宜的健康益寿食品。它既含有丰富的糖类、蛋白质、矿物质、维生素等普通营养成分，又含具有特殊功能的粘蛋白——可防止动脉硬化，使皮下脂肪减少，预防胶原病发生等；还含有可预防便秘、减少肠癌发生的较多淀粉和粗纤维素。红薯虽然是一种价廉味美的健康食品，但是也不可过多食用。这是因为：它含有较多的氧化酶和粗纤维，在人肠胃里会产生大量二氧化碳气体引起腹胀；同时由于它含糖量高，吃多了会在胃内产生大量的酸，出现烧心等症状。因此，红薯不宜多吃。

不宜过多吃香肠和午餐肉

香肠和午餐肉都是由新鲜猪肉做成，又加入了各种调味品，因此吃起来醇香可口、余味无穷，要比一般灌肠、粉肠好吃得多。但是，香肠和午餐肉一类的食品虽然好吃，却不可过多食用。

这是因为这类食品在加工过程中，为保持其鲜度和延长存放时间，往往要加入一定比例的防腐剂——苯甲酸钠。苯甲酸钠的毒性比较低，甚至比氯化钠（盐）还低，但什么东西都怕过量。一些不法厂商，由于生产工艺不过关，过量使用防腐剂和色素，长期食用这类食品，就会危害人体健康。因此，这类食品不宜过多食用。为了减少这种有害物质对人的危害，人们在吃香

肠时，最好多吃些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或在吃香肠后及时吃点橘子、鲜枣、西红柿等水果。这些蔬菜和水果中含有丰富的维生素C，可阻断人体对这些有害物质的吸收，避免强致癌物的形成，从而保证人体健康。

不宜过多吃豆制品

豆制品享有“营养之花”、“绿色牛乳”的美称，它既含有与动物蛋白相似的人体必需的氨基酸，同时也含有可与肉、蛋、鱼媲美的钙、磷、铁、维生素等，它既具有丰富的营养，又使人无血脂升高、身体肥胖之虑，因此，它特别受到中老年人的喜爱。但是，如果因此就认为无论是谁食用豆制品都多多益善、越多越好，那就错了。这是因为，豆制品中含有较多的植物蛋白质，如果肾脏有病的人过多食用，也会导致肾脏负担过重。其实，肾功能不好的人，别说吃豆制品，大部分带“豆”的食品都不能吃，包括扁豆、土豆等。因为他们内分泌系统无法处理过多的蛋白质，当然，经常吃点豆制品对健康人是大为有益的，但是食之过多也是不宜的。

不宜过多吃荔枝

荔枝，是我国岭南的一种特产果品，由于它红皮白肉、形色皆美，鲜嫩无比，营养丰富、滋补健身作用良好，因而自古以来被称为“果中之王”、“人间仙果”。在我国历代荔枝多被列为朝廷贡品；如今，它已成为大众水果。但是，应该注意的是，荔枝是不可多吃的。这是因为：荔枝所含的单糖绝大部分是果糖，果糖要比葡萄糖难消化得多。如果一次吃荔枝过多，或连续多吃，除能导致发热上火外，往往还会得一种“荔枝病”，轻则恶心、出汗、四肢无力，重则头晕、昏迷、甚至突然抽搐，若不及时抢救，可在数小时内致人死亡。因此切记：荔枝不可多吃。

不宜用胡萝卜做下酒菜

在酒馆或饭店，经常有“拌三丝”这种凉拌小菜，供人们做下酒菜。但是食品专家告诫人们“胡萝卜就酒”的吃法是不利健康的。

这是因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体,就会在肝脏中产生毒素,引起肝病。所以,胡萝卜不宜做下酒菜,喝酒时也不宜服用富含胡萝卜素的营养剂,特别是在饮用胡萝卜汁后,不要马上饮酒,以免危害健康。

不宜过多吃咸鱼

生活在沿海地区的群众,常有吃咸鱼的习惯。岂不知,咸鱼是不宜常吃、多吃的。

这是因为:咸鱼是由生鱼用海盐腌制而成的。海盐的主要成分虽是氯化钠,但海盐也含有少量的硝酸钠和亚硝酸钠。在腌制咸鱼的过程中,海盐中的亚硝酸钠极易与生鱼体中的胺长期接触而发生化学反应,使鱼体内产生大量二甲基亚硝酸盐。这种物质进入人体后,又极易被代谢转化为二甲基亚硝酸胺。二甲基亚硝酸胺具有极强的致癌性,食用过多极易罹患癌症。调查资料显示,常吃、多吃咸鱼的人,鼻咽癌的发病率比一般人要高 30 ~ 40 倍,尤其是对小孩的毒害作用更强。因此,不宜多吃、常吃咸鱼。

不宜过多吃鱼油

有的人称鱼油为"安全油"、"保健油"。因为它能防治冠心病和阻止脑血栓的形成,增进记忆力,保护视力,促进炎症消退等,因而便无所顾忌的大量食用鱼油。岂不知,这种认识和做法是有一定片面性的,服用鱼油也并非是多多益善。这是因为:鱼油的主要成分有抑制血小板凝聚作用,因而适当食用它有防止冠心病和脑血栓形成的作用;但是如果过量食用它,却会因血小板凝聚性降低,而引起各种自发性出血,包括脑出血,甚至外伤出血,也会血流不止。因此,鱼油也是不宜过量食用的。

不宜过多吃香菜

香菜又叫芫荽,学名胡荽。香菜含有丰富的营养,据测定,每百克中含有蛋白质 2.0 克,碳水化合物 6.9 克,脂肪 0.3 克,钙 170 毫克,磷 49 毫克。铁 5.6 毫克,胡萝卜素 3.77 毫克,维生素 C 41 毫克,还含有硫胺素、维生素

B_2、尼克酸及右旋甘露糖醇、黄酮苷等。香菜有着独特的香味，是制汤、做馅不可缺少的调料，也是凉拌菜中很好的配料。香菜不但风味独特，而且芳香健脾，祛风解毒，有防止感冒之功效。

但是，香菜却是不可过量食用的。这是因为有些人吃多了香菜，会在皮肤上起小红疙瘩，瘙痒不已，还会鼻干舌燥。香菜性温，患口臭、狐臭、龋齿、胃溃疡及生疮的人，更不宜多吃香菜，否则，将会加重病情。另外，根据明代医药学家李时珍在《本草纲目》中的记载，“凡服一切补药及中药中有白术、牡丹者，不可食用香菜”。

不宜过多吃紫菜

紫菜食用方便，味道鲜美，是很受大众喜爱的食品。但是，紫菜却是不可过量食用的。香港消费者委员会最近警告市民，成年人每天食用即食紫菜最多不可超过七八片；如果长期过量食用，将会因为吸收过多的碘而导致甲亢。

香港消费者委员会对146种食物样本进行了碘含量测试，结果发现，紫菜的碘含量比一般食物高4倍以上，比蔬菜高近400倍。他们发现，平均每两克紫菜（约两小包即食紫菜）已含碘87微克，有的高达148微克。按世界卫生组织的标准，每两克紫菜的含碘量已远远超出一个成年人每天的所需量。

不宜长期吃素

人们常说“吃素能够长寿”，其实并非如此。人们之所以会有“吃素能够长寿”的观念，最有代表性的事例就是清心寡欲、粗茶淡饭、多年吃素不吃荤的人大多长寿。在人们的想像里，仙风道骨、鹤发童颜的寿星，大多出自食素不食荤的人。

这种认识其实是一种误解。安徽医学院曾对九华山的90多名僧尼作过营养调查，结果表明，这些人大多有不同程度的营养不良，其高寿者所占的比例也并不比常人多。究其原因，主要是他们饮食中摄入的蛋白质、脂肪等营养素不足，不能满足机体代谢的需要。

人体在生长发育和各种营养的代谢过程中，每天都需要大量的蛋白质

和脂肪。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中蛋白质的含量均较少，营养价值亦低，且不易被人体消化、吸收和利用。鱼、肉之中，尤其是鱼类中，含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素和微量元素。北欧人所以长寿，以鱼、肉等动物性食品为主食是其原因之一。

正、反两方面的例子都说明，长期吃素不但不能长寿，还容易招致营养不良而引起机体免疫能力下降。既吃素又吃荤，保持营养的平衡，才是保持健康的正确方法。

应该特别引起注意的是，胆石症病人也不宜长期吃素食。有的胆结石患者，为了避免脂肪餐引起的胆绞痛发作，长期只吃素食。殊不知，这样做会带来以下危害：①胆囊收缩功能不良。由于脂肪摄人减少，因而引起某些胃肠激素分泌降低，导致胆囊收缩功能不良，影响胆汁排放。贮存的胆汁排除缓慢，其中结石便像滚雪球一样，会愈来愈大，进一步刺激胆囊壁增厚。②影响脂溶性维生素吸收。长期吃素，脂肪不足，脂溶性维生素A、D、E、K便吸收不足。这样，往往会引起夜盲症、角膜干燥、皮肤角质化、骨软化症、骨质疏松症、易骨折及动脉血管硬化等。③身体抵抗力下降。

因此，胆石症病人是不宜长期吃素的，应以低脂饮食为好。胆石症病人应尽量少吃富含胆固醇的食物，如动物脑、肝、肾及鱼子、蛋黄等。

不宜经常吃油条

油条是一种经济实惠的大众化食品，香脆可口，食用方便，很受群众欢迎。但是，油条并非是完美的食品，它含有对人体有害无益的东西，是不宜常吃的。

在现今油条的制作中，仍有不少的食堂和摊点使用老方法，加人一定量的明矾，而明矾中含有较多的铝元素。据测定，一两面粉制作的油条中，约有10毫克的铝。美国科学家曾经在实验室里让小白鼠等动物服用大剂量的铝元素，很快就发现小白鼠出现衰老症。接着，他们又对16例衰老症患者的脑组织进行分析，发现他们脑部神经细胞中铝含量为正常人的4倍。这些实验说明，铝元素的增多，是人体出现早衰的原因之一。

虽然油条里含铝量不算太多，而且人的肾脏还能排除一部分进人人体的铝，但是，经常吃油条，会使体内的铝元素逐渐积蓄，越积越多，从而影响身体健康。如使脑神经发生退行性病变，思维力和记忆力降低，心肺功能减

弱，四肢疲劳无力，皮肤起皱，头发变白甚至脱落等。因此，不宜经常吃油条。

不宜长期饱食

人体所需的营养素，要靠平日合理饮食来获取。因此，保持良好的饮食习惯是很必要的。但是，长期饱食并不是良好的饮食习惯，长期饱食对人体健康是无益的。

现代医学认为，经常饱食，会使胃肠的负担加重，使消化液供应不足，甚至会引起消化不良。

每餐饮食过饱，血液过多地集中在胃肠，使心脏、大脑等重要器官相应供血不足，以致使人感到困乏、工作效率下降，冠心病患者还容易引起心绞痛发作。

长期饱食，摄入的营养量超过身体的需要量，不但会有过多的脂肪贮存在体内，而且糖和蛋白质也会在体内转化成脂肪贮存起来，贮存的这些脂肪大多分布在皮下、肝脏、腹壁以及腹腔内的大网膜和肠系膜上，会造成腹压增高、腹壁肌肉松弛、腹部向外突出。这样不仅走路困难，而且稍微活动一下就会气喘。体内积存的脂肪越多，活动就越困难。

医学研究认为，长期连续饱食不但不利于人体健康，而且会使人未老先衰，缩短寿命，并会诱发胆石症、胆囊炎，糖尿病，特别是对脑力劳动者的不利影响更大。

因此，饮食要讲科学，不宜长期吃得过饱。

不宜常吃砂锅炖菜

砂锅豆腐、砂锅排骨等，由于其炖制时间较长，肉菜烂熟软糯，味道醇厚，是人们喜爱的一种菜肴。尤其是冬天，吃砂锅菜更为人们所钟爱。但是值得注意的是，砂锅菜不宜常吃。这是因为：

砂锅菜由于加热时间过长，动物性原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出、不但食用时口感较差，而且不利于人体消化吸收。

使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质很难散除，部分有害物质仍留存在原料或汤汁中，经反复加热会生成对人体有害的物质。

用砂锅炖制菜肴，原料中的营养素损失率较高，据专家测定，砂锅菜中维生素C的损失率达100%，维生素B_1、B_2平均损失率高达89%左右，动、植物原料中的钙、磷、铁、碘等矿物质，损失率也较高。

使用砂锅炖菜，由于其系陶制品，大都经过涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质会因反复加热而解析，经常吃砂锅菜，很易引起慢性中毒。所以，砂锅菜是不宜常吃的。

不宜长期吃萝卜、芥菜

这是因为：萝卜、芥菜等十字花科蔬菜食入人体后，会产生出硫氰酸盐；而硫氰酸盐在人体内，能很快转变为硫氰酸。硫氰酸是一种抗甲状腺物质，它具有抑制甲状腺分泌的作用。若长期吃萝卜、芥菜等，会引起甲状腺肿大。已患有甲状腺肿大的人，更应注意不可多吃或长期吃萝卜、芥菜。

不宜常用巧克力和奶糖充饥

有些人不吃早饭或吃得很少，而饥饿时常常以巧克力或奶糖充饥。这是一种很不好的习惯。

容易造成营养缺乏症：因为巧克力和奶糖，都是纯含热量食物，不能给机体提供其他营养物质，时间长了，势必会使身体患营养缺乏症。

容易造成消化道疾病：因为巧克力、奶糖含化后变成少量液体，达不到正常饮食后对胃肠道的扩充作用，胃肠道处于干瘪状态，却不断分泌消化液，消化液长期直接刺激胃肠壁，很容易引起消化道溃疡。

容易形成机体调节功能障碍：因为单纯增加糖的摄入量，会直接影响肝脏和机体某些激素的调节功能，过多的糖摄入体内会转变成脂肪贮存起来，时间久了必然会发生机体调节功能障碍。

容易引起食欲减退：因为常吃巧克力和奶糖，它们经胃液和自我酵解，会产生酸，使消化道酸度增加，导致胃烧灼感、反酸等，长此以往，必然会影响食欲。

不宜长时间吃木炭火锅

冬天，人们喜欢在封闭严密、温度较高的房间里，围在火锅周围，长时间地食用火锅。值得注意的是长时间吃木炭火锅却是不宜的。这是因为：在封闭严密的房间里，空气不流通，人员又长时间滞留，呼出二氧化碳，致使屋内缺氧。由于氧气不足，会导致木炭燃烧不透，从而产生大量的一氧化碳，这就很容易使人中毒。由于吃火锅时，人们往往一边吃肉一边喝酒，这就容易把恶心、头晕、头痛等早期中毒症状误认为喝酒造成的而不加注意，还继续吃喝下去。这样，时间长了，很容易使中毒越来越严重，导致不良后果。因此，吃木炭火锅是不宜时间太长的。

不宜拒吃脂肪

营养学家常劝告人们：不要吃过量脂肪，尤其不要吃动物脂肪，多吃些水果、蔬菜等食物。于是有人对此产生误解，以为摄入脂肪有损健康，不但动物脂肪一点不敢沾，连植物脂肪也不敢放心吃，真正成了素食者。岂不知，这同样是不当的。因为过分强调膳食的低脂肪、高纤维素，同样会产生不良后果。英国医学家泰勒经过研究后指出：若人血清中胆固醇浓度太低，将会导致某些癌症，尤其是肠癌的发病率会增高。因为低脂饮食会减少维生素 A 的吸收量，并且增加结肠黏膜对致癌物质的通透性。

美国吉斯教授给志愿受试者安排高纤维、低脂肪饮食 5～7 天后，发现受试者体内钙的水平急剧下降。他认为，高纤维素、低脂肪饮食，虽然能降低心脏病的发病率，但会使骨质疏松症增加。特别是妇女，由于生育的原因，常常伴有骨质疏松症的倾向。

不加限制地过多食用脂肪固然有害健康，而片面强调低脂肪，不吃脂肪，同样是有害的。

不宜拒吃粗粮

随着人们收入的增加，生活水平不断提高，饮食结构也在不断地发生变化。鸡、鸭、鱼、肉、奶、蛋、麦乳精等高营养的精细食品越来越多，玉米、高

粱、小米、红豆等一些粗杂粮越来越少，有的人甚至不愿进食粗粮。这种做法是不适宜的。

因为人体需要多种营养，而且要求各种营养素之间有合理的比例。要做到科学饮食，最根本的不是营养素越多越好，而是保持一日三餐的膳食平衡。这就要求做到粗细食品合理搭配。

精细主食大多是含糖类、脂肪、蛋白质较高的食品，而这些精细食品中却较少含有维生素、矿物质、纤维素等人体必需物质。如果长期食用高脂肪、高蛋白、高糖的精细食品，不吃粗粮，就会导致维生素、矿物质缺乏症，影响身体健康。

粗粮、豆类等食品中，含有较多的维生素、矿物质、纤维素等物质，经常适当地吃一些粗粮，是防止肥胖、冠心病、糖尿病、结肠癌等疾病的有效措施之一。

因此，食不厌精，拒绝粗粮是不当的，也是不可取的。

不宜禁食肥肉

现在有些人一点肥肉都不吃，以为食了肥肉会损害健康。年轻女性为了避免肥胖，保持苗条身材，不食肥肉；中、老年人害怕得高血压病、脑卒中、冠心病，对肥肉更是一点也不敢沾。其实，这些看法和做法未免失之偏颇。

营养学家提出的少吃高脂肪食物，强调的是“少吃”，而并不是“不吃”。一般认为，成人对脂肪、蛋白质、糖类需要的比例大体应为0.8:1:7.5。

肥肉并不是多余之物，它对维持人体生理功能有重要作用。

脂肪是人体重要“燃料”之一，每克脂肪在人体内能产生9千卡热量，是人体热能的重要来源，正常人每天需摄人30～40克脂肪才能保持精力充沛，体力劳动者所需要的脂肪量还要增加一倍以上。

人体所需的一些维生素，如维生素A、D、E、K等，必须溶解在脂肪中才能被吸收，若缺乏脂肪，这类维生素也会相应不足。

肥肉中含有丰富的胆固醇，而胆固醇是人体不可缺少的营养物质，成年人每日必须自胃肠吸收0.5克左右的胆固醇，才能满足合成细胞膜、性激素、皮质激素和胆酸的需要，才能维持免疫细胞的稳定性和白细胞的活力。

油脂中的磷脂是细胞的组成部分，尤其是脑磷脂更是神经细胞的重要成分，在神经功能中具有决定性的作用，故有人还称脂肪有健脑的功效。

脂肪尚有保持体态丰满、使皮肤光滑润泽、头发乌黑油亮的作用。

日本专家指出，血中胆固醇过低，可能是发生脑中风的一个危险因素。美国科学家指出，在婴儿期和童年期，若长期胆固醇摄入不足，日后的智力将受到影响。血液中胆固醇含量低于1.5克/升的老年妇女，死亡率较对照人群约增加4倍，癌症和心脏病发病率也见升高。由此可见，禁食肥肉的做法是不明智、不科学的。

不宜偏食植物油

众所周知，偏食动物油易导致动脉硬化与冠心病。近几年，营养学家通过研究又发现，偏食植物油同样可引起多种疾病，如糖尿病等。

日本国立营养研究所的研究人员做了一个极有说服力的试验，他将140只鼠分成两组，一组喂动物脂肪，另一组喂植物脂肪。45周后，前组死亡率只有18%，后组死亡率高达60%。学者们认为，只吃植物油的鼠群之所以死亡率高，是由于血管脆弱、多器官失血而造成的。

有人对可可油、豆油、葵花子油的分析也表明，这些油均含有大量的饱和脂肪酸成分，若长期偏食，也会引起心脏疾患。

因此，营养学家认为，人们在食用油的选择上，不能从一个极端走向另一个极端，而应根据自身的需要，劳动强度大小和食用油来源情况，适当、合理地选择食用。根据专家们的研究，人体食用植物油与动物油的比例以3：2为最佳。

另外，植物油的种类不同对人体的影响也不同。判断植物油的优劣，主要应看其不饱和脂肪酸的含量多少。一般说来，植物油中不饱和脂肪酸含量越丰富，对人体越有益。营养学家的研究表明，植物油以橄榄油、芝麻油、葵花子油、玉米油、大豆油为上乘，其他油较次之。

不宜偏食猪肉

在我国城乡，都有着偏食猪肉的习惯。特别是广大农村，几乎一年四季都是吃猪肉，极少食用牛、羊肉及家禽肉。这一方面是因为受条件限制，不少农村很少养牛、羊和家禽，另一方面是不少人认为“猪肉香”、“牛羊肉有异味”，因此便嗜食猪肉。

但是，岂不知偏食猪肉是有弊端的。这主要是因为，在肉类食品中，猪肉含脂肪量较高，即使是瘦猪肉，其脂肪含量也高达30%，比牛、羊肉高1.7倍，比家禽肉高14倍，比兔肉要高70多倍。多吃、偏食猪肉虽然"香"，可以解馋，但却易使人罹患高脂血症、动脉硬化、肥胖等症。

不宜盲目吃狗肉

狗肉，又称"香肉"。广东流传有"狗肉滚几滚，神仙站不稳"的谚语；我国北方也有"要吃走兽，猪肉狗肉"的说法。这些谚语说明，狗肉是一种味道醇厚、芳香四溢、营养价值很高、颇受人们青睐的肉食。然而，狗肉却是不宜盲目多吃的。这是因为：

狂犬病是一种可怕的病，食用了狂犬的肉或带有狂犬病毒的狗肉（健康狗也可能携带狂犬病毒），就容易患狂犬病。而目前，狂犬肉和正常狗肉尚无法区别。因此，若食用狗肉，一定要食用健康狗肉和经高温煮熟透的狗肉（狂犬病毒可在100℃以上的高温中杀死）。

狗肉性热，易"发热动火"，因此，夏天不宜吃狗肉，患感冒、发热的病人不宜吃狗肉，健康人也不宜过多吃狗肉。

吃狗肉六不宜

吃狗肉有以下六点不宜：

（1）不宜煎炒，应以煮炖熟透为好；

（2）不宜与大蒜同食；

（3）老狗肉不宜食用；

（4）患肺结核等疾病的阴虚者不宜食用；

（5）狗肉性热，易"发热动火"，患有热病、感冒发热的病人不宜食用；

（6）炎热的夏天不宜食用

另外《本草纲目》在论及狗肉时，曾云："热病后食之，杀人。"是说由于狗肉有壮阳助火的功效，凡患有阳亢、热症者，吃狗肉犹如火上浇油，应忌食之。因此，凡患有高血压病、脑中风后遗症、严重心脏病、心律失常、甲状腺功能亢进症、胃炎、溃疡病、支气管扩张等病者，均忌食狗肉。

不宜偏食一味

人的饮食习惯不同，嗜好有别，苦、辣、酸、甜、咸五味，人们各有所好。一般来说，人们有点嗜好，喜欢五味中的任何一味，可以调剂胃口、增加食欲，是无可非议的。但是，若偏食五味，过量食用某一味，那就有些不当了，就很可能因此而导致疾病。我国最古老的医学著作《黄帝内经》中说：过多吃"酸"味食物，会使肝气泽溢而大盛，脾气就要衰竭；过多食用"甘"（即甜）味，会使心气烦闷、喘息、颜面色黑、肾气不能平均；过多食"苦"味，会使脾气不濡润，胃气壅滞厚重；过多食"辛"味，会使筋脉破坏弛纵，精神受到影响。因此，五味不宜偏食。

不宜多吃辣椒

我国南方一些地区有嗜食辣椒的习惯，在那里流传着"辣椒好，一餐无它吃不饱"的谚语。辣椒虽然有着很高的营养价值，它可以为人体补充丰富的维生素 B_1、B_2 及胡萝卜素、多种矿物质，常吃些辣椒具有开胃抗寒的作用。但是，近年来专家们的研究表明，多吃辣椒对人体是不利的。

据美国布拉斯加州立大学医疗中心肿瘤研究所的专家报告，辣椒内含有致癌的化学物，但它又有防癌的作用，关键在于摄入量的多少。经常少吃点辣椒，可以防癌、抗癌，过多食用则可能会使人致癌。有关调查和动物实验都证明，辣椒素可能是引起结肠癌的原因之一。少量的辣椒素一旦从肠道吸收到血液中，即可运输到肝脏贮存，成为有益的抗癌物质；但构成辣味的辣椒素如果过量，在肝脏内亦可破坏正常细胞，打乱细胞内的生化过程，变为吸收游离基的成分，而有些研究人员认为，部分游离基是致癌因子。另外，多吃辣椒，可刺激口腔内辛味的感受器，引起血压的变化和出汗；大量进食辣椒还可造成神经损伤和胃溃疡。

由此可见，吃辣椒应该适量，不可过量，以免对人体健康造成危害。

不宜多吃熏烤食物

烤鸭、烤鸡、烤羊肉、烤红薯、火腿、熏鱼等熏烤食物，有一种特殊的香味，是家庭餐桌和宴会酒席上的佳肴，很多人喜欢食用。但是，从养生保健角度看，这些食品是不宜多吃、不宜经常食用的。

因为经过熏烤的鱼、肉及烤煳、烧焦的米面中，都含有一种化学物质——多环芳香烃。这种化合物中含有致癌物质3,4－苯并芘，它是在食物熏烤、焦煳过程中产生的，温度越高，产生得越多。

熏烤食物还会在胃中产生亚硝酸胺。它是由仲胺和亚硝酸盐在人的胃中酸性条件下形成的。仲胺的来源很多，食物中蛋白质熏烤受热分解可产生仲胺，而亚硝酸盐则是食物中的"常客"。

那么，是否偶尔吃些熏烤食物就会引起癌症呢？当然不是。因为癌症的形成取决于多方面的因素。例如，熏烤加工的方式如何，同时吃的其他食物是什么，个人的健康状况怎样等。但是，可以肯定的是：熏烤食物吃得多了容易致癌。因此，熏烤食物不宜多吃、经常吃。

另外，需要注意的是，3,4－苯并芘在食物中的含量，与熏烤的方法、时间和燃料有关。因此，在熏烤食品时应该注意：防止食品与炭火直接接触，熏烤温度不可过高，时间不宜太长；最好用电烤或用优质无烟煤烤，而不要用木材或烟煤熏烤；在食用熏烤食品时，最好吃些绿色蔬菜和水果，以减少熏烤食品的危害。

不宜大量食用糖精

糖精和糖是完全不同的两种物质。糖是从甘蔗或甜菜里提取出来的，而糖精则是从煤焦油中提炼加工而成的。

据研究，人吃进去的糖精，一般在24小时以内就可以全部随尿排泄出去。糖精主要成分是糖精钠，并无营养，使用它只是为了改善口味，增加人的食欲。但是，糖精在生产过程中，会有些微量的杂质残留，这些杂质会对人体产生不利影响。糖精比蔗糖甜500倍，使用时放很少一点就行了，所以配制酒、饮料、糕点时，糖精不得超过1.5/10000。这样少的糖精对人体是没有什么妨碍的。不过，若长期过多地食用糖精，对人体是有害的。如对消化

道黏膜有刺激，有时会影响一些消化酶的功能，使人的消化功能减退，增加肾脏的负担。

据报道，美国国立癌症研究所对300名膀胱癌患者和近6000名健康人的饮食习惯进行了调查，结论是：少量食用糖精，并不增加患膀胱癌的危险；大量食用糖精，患膀胱癌的可能性有所增加；如果大量吸烟的人又过多食用糖精，患膀胱癌的可能性则明显增加。可见糖精不宜大量食用。

现代人不食用糖精的作法，就是绝不要购买劣质的加工食品，像那些街头小商小贩，还有不法奸商生产的"三无"食品，坚决不要买，白给也不要，因为它很可能要了你的命

不宜食用粗棉籽油

有些产棉区，群众往往食用直接从棉子中榨取的粗棉籽油。这种做法是不适宜的。

粗棉籽油中，含有0.1%～1.3%的毒性物质——游离棉酚，长期食用，就会得一种"烧热病"（有的地方称为日晒病、干烧病、热慌病等）。患者在阳光照射下短时间劳动即可发作，出现全身无汗或少汗，皮肤灼热、潮红，大多伴有心慌气短、头昏眼花、四肢麻木、食欲减退等症状。这种病还可使人的生殖系统受到损害，女性发生闭经或子宫萎缩；男性精液中精子减少或无精子，从而引起不育症。所以不宜食用粗棉籽油。

粗棉籽油经过精炼和去毒处理后，可变成安全的食用油。这种油含有亚油酸、油酸、棕榈酸、甘油酯及磷脂、维生素E等营养物质，是一种较好的食用油。

不宜食用带"哈喇味"的食品

食油、核桃、虾皮、咸鱼等食品放置久了或保管不当，会发生变质现象，产生一种"哈喇味"。有的人遇到这种情况，往往认为弃之可惜，于是加加热，便又食用了。这样做是不宜的。

据有关专家用现代化的色谱仪分析研究，有哈喇味的变质食品中含有211种挥发性物质和12种有毒的非挥发性物质。动物实验证明，这些物质能够损害肝、心、肾脏功能，使动物出现水肿、脂肪肝等病变。

这些变质食品中对人体危害最大的一种物质是过氧化脂质。它不但破坏脂溶性的维生素，降低食品的营养价值，而且对人体内的重要酶系统有破坏作用，会使多种酶的活性减弱，导致人体抗病能力下降，使人提前衰老。科学家还发现，过氧化脂质会促使某些疾病发生和恶化，甚至会使某些细胞突变、致畸、致癌。

有人以为，有"哈喇味"的变质食品中的有害物质，采用加热法可以消除。专家们的研究证明，这种认识是错误的，不管怎样加热，变质食品中的有害物质都难以消除(加热只能杀灭部分细菌)。因此，食品一旦产生"哈喇味"，都不宜再食用。

不宜食用"油渣儿"

在有些乡镇的农贸市场，有的商贩出售动物肥肉或板油烹炸后的"油渣儿"，群众中也有购买食用的习惯。这是有害健康的。

我们知道，炼油时油温较高，这时会分解出大量的多环芳烃类物质，这是一种较强的致癌物。在自然界 1000 多种致癌物中，这种多环芳烃类的物质就占 1/8 以上。通过动物试验确定，多环芳烃类物质与胃癌有关。"油渣儿"中含这种致癌物较高，因此不宜食用，更不能过多食用。那些变味发霉的"油渣儿"，有毒物质更多，更应禁止出售和食用。

不宜食用鲜黄花菜

黄花菜(亦称金针菜)营养丰富，其维生素的含量比胡萝卜高 1.5～2 倍，列所有蔬菜之首。黄花还具有健胃、利尿、通乳、消肿和安神明目等功效。但是值得警惕的是：鲜黄花中含有一种秋水仙碱，这种物质经胃肠吸收进入人体后，会变成有毒的氧化二秋水仙碱，毒性强烈。人食用鲜黄花后，会发生喉干、胃烧灼感、恶心、呕吐、腹泻，严重时还会发生血便、血尿、尿闭等症状。因此，不可随便吃鲜黄花。由于秋水仙碱易溶于水，若想吃鲜黄花时，可将其先放在水中浸泡 2 小时，然后再去掉水分；或将鲜黄花蒸熟、晒干后再食用，就比较安全了。干黄花由于在加工制作过程中已将秋水仙碱破坏掉，所以吃干黄花菜不会再发生中毒现象。

不宜直接食用鲜海蜇

海蜇经过泡洗加工，鹅黄而透亮，把它切成细丝摆在盘里，加入葱花、香油等佐料调拌，清脆爽口，风味独特，是令人垂涎的佐酒佳肴。但是值得注意的是：鲜海蜇是不宜直接食用的。

这是因为：海蜇属腔肠动物门的生物，鲜海蜇含水量很高，常达96%之多。另外，还含有5－羟色胺、组胺等各种毒胺及毒肽。若食用未经腌渍透的鲜海蜇，很容易引起中毒，出现腹痛、呕吐等症状。因此，鲜海蜇不可直接食用，必须经过盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒性黏蛋白后才可食用。

不宜烹食活鱼

烹食活鱼，成为不少人的爱好。人们所以爱烹食活鱼，主要是认为活鱼的肉比较鲜嫩。但是，从营养价值与食用味道而论，活着的鱼或刚死掉的鱼，都不是食用的最佳时间。

由于鱼体内活性物质的存在，鱼肉质同其他动物肉质一样，死后体内组织仍继续进行着一系列的物理化学和生物化学变化，这个过程大致可分为僵硬、自溶、腐败等阶段。处在僵硬状态的鱼，鱼肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，吃起来较硬，营养不易被人体吸收。当鱼开始软化，进入自溶阶段时，鱼体内的蛋白酶使蛋白质渐渐分解为易被人体吸收的各种氨基酸。此时，鱼肉松软，易于消化，味道最为鲜美，而且营养价值最高。

经合理冷冻的鲜鱼，一般都处在自溶阶段，其营养价值与口感味道都比鲜鱼要好。因此，用活鱼烹制菜肴并不是最好的食鱼方法。

不宜生食海鲜

近年来，在我国城乡由南至北兴起生食海鲜之风，许多人喜欢边喝酒边生吃虾、蟹、鱼等水产品。殊不知，这是极为不当的。

因为在所食用的水产品体内，往往寄生有蠕虫、病毒等病原体，例如华支睾吸虫、肺吸虫等。这些虫体的幼虫常常寄生在鱼、螺、虾、蟹、蛙等体内，人吃了生的或半生的被污染的水产品后，这些幼虫便会穿过人的胃肠壁进

入血管或淋巴管，随血液流到全身，最后聚集在肺部或肝脏，有的则主要聚集在脑部，就会引起各种相应的症状。这样的病例，近几年来层出不穷。因此，海鲜品还是以煮熟吃为好。

不宜直接食用花粉

近年来，花粉食品作为一种新型的营养保健品风靡全球，被称为“完全营养食品”，名列营养保健品之冠，深受人们的欢迎。花粉所以享有如此盛誉，备受人们青睐，不是偶然的。现代科学分析证明，花粉不仅是植物的源泉，而且它的确是“微型营养宝库”。据分析，花粉里蛋白质含量高达25%～35%，其中氨基酸多达十几种，花粉还含有40%的糖和大量的脂肪，含有齐全而丰富的维生素及铁、锌、钙、镁、钾等10多种矿物质和30多种微量元素、18种酶类。花粉食品已被证实，是一种功效卓著的体力和耐力的增强剂。因此，目前国际上掀起一股“花粉热”。

鉴于花粉食品的走俏和热销，有些人为了充分享受花粉健身强体的功效，便采取了直接食用花粉的做法。岂不知，这是极为不当的。

花粉不能直接食用，一方面是因为有的花粉是有毒的，有的虽无毒，但是在花粉上常会粘有各种细菌和其他微生物，直接食用花粉，难免会发生中毒或使人感染疾病；另一方面是因为花粉细胞壁比较坚韧，如果不经破壁，人吃了也不能把它消化掉，花粉的营养便不能被吸收。因此，只有经过专门的加工处理，把花粉细胞壁破碎后人再吃下去，才能使其营养价值被人所利用。

不宜食用蓝紫色的紫菜

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。市场上出售的紫菜系红藻的干制品，呈黑紫色而发亮光，其含蛋白质高达35.6%，还含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。据测定，紫菜含蛋白质比鲜蘑菇高9倍，脂肪比海带高8倍，维生素B_2比香菇高近10倍，所含磷质更居菌类之首。常食紫菜，对人的健康十分有益。但是，值得注意的是：紫菜若保管贮藏不当，极易发生霉变；另外，紫菜还常会受与其为邻的蓝绿藻、双鞭甲藻类等藻类分泌的有毒物质（如环状多肽、岩藻素等）所污染，使紫菜色泽变为蓝

紫色。更不可忽视的是这些毒素对高温较稳定，即使加热烧焦也不能解毒。因此，紫菜若变为蓝紫色就不宜再食用，以免发生中毒。

不宜随便食用“药粥”

食用药粥在我国有悠久的历史。药粥系用药物和米、面同煮而成的，它不但能给人增加营养，而且根据加入药物的不同，还可以治疗不同的疾病。因此，食用药粥是一举两得的事情。但是，值得注意的是：食用药粥不可盲目而行。因为药物的功能是大为不同的，所以食用药粥必须根据每个人的身体状况“对症而食”；否则，不但起不到食疗的作用，还会适得其反，给身体添病。大体说来，脾胃虚寒的人，宜食用温补的粥，如红枣粥、首乌粥、胡桃肉粥等；阴虚内热的人，宜多食清补的粥，如绿豆粥、百合粥等。以四季分，春宜吃菜粥，夏宜喝绿豆粥，秋宜用藕粥，冬宜食腊八粥。

不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜

不少家庭有这样的习惯：吃剩的饭菜就放进冰箱里，等下顿饭时从冰箱内取出来又直接食用，特别在夏季，这种做法更较为普遍。这样做是不当的。

这是因为：吃剩的饭菜或暴露在空气中的饭菜，往往会受到细菌的污染，因此当把它放进冰箱内时，它是带菌的。冰箱冷藏室的温度虽然比较低，但仅能在一定程度上抑制细菌的生长繁殖，并不能杀灭细菌。放入冰箱内的饭菜取出后不经加热灭菌就吃，很容易使人感染肠道疾病，出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。因此，从冰箱中取出的食品一定要经加热消毒后再食用。

不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物

有的人喜欢吃冷饭，特别是夏季，往往直接食用未经加热的凉馒头、凉米饭、凉粽子等淀粉类食物。岂不知，这是不科学的。

这是因为：人的胃是不能直接消化淀粉的。淀粉类食物进入十二指肠，由胰淀粉酶进行消化，直到全部淀粉都变成葡萄糖，才由小肠吸收，转化成

人体所需的热量。淀粉经过加热而"糊化"后，很容易接受淀粉酶和糖化酶的作用，而生成葡萄糖被人体吸收。但是加热过的淀粉类食物放冷之后，则会出现"回生"——即淀粉老化现象，使其失去固有的风味，不但吃时没有了甜香味，不易嚼碎，而且很难与人体内的消化液充分混合变成易被人消化吸收的糖并转化成人体所需要的热量。这不但造成了营养的损失和浪费，而且易造成胃肠疾病，引起腹泻。

不宜喝火锅汤

有人认为，火锅汤经过长时间熬制，里边不但有佐料，而且富含各种营养物质，是味道浓厚、营养丰富的汤汁，不喝实在可惜。其实，此论错矣。

这是因为：火锅配料多是海鲜、青菜、肉类等，这些材料混合在一起，经过较长时间熬制，其汤汁中含有一种浓度极高的嘌呤物质。嘌呤经过消化分解后，经肝脏代谢生成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，从而会引发痛风病。因此，火锅汤是不宜喝食的。吃火锅后应尽量多喝水，以利加快尿酸的排泄。

不宜食用未经过处理的蚕蛹

蚕蛹含有丰富的营养，据分析，它含有丰富的蛋白质、脂肪及20多种氨基酸，其营养价值比肉、蛋还要高。但是，蚕蛹却不可随意食用，必须经过严格处理后方可食用。

这是因为，有些蚕蛹患有"微粒子"病，有些蚕蛹带有蚕卵、蚕粪中变形虫传播的蚕病。人若食用了这种蚕蛹，容易引起中毒，出现眩晕、呕吐、眼睛斜视等症状，严重者还会发生昏迷。而要去掉蚕蛹的这些弊端，加工工艺颇为复杂。因此，不可轻易食用未经严格处理的蚕蛹。

不宜一概排斥胆固醇

提起胆固醇，人们总认为它是引起动脉硬化，造成心绞痛和心肌梗死的罪魁祸首。因此，对含胆固醇稍多的食品便不敢食用。其实，这种认识和做法是有失偏颇的，对胆固醇应该一分为二、辩证地看待。

生化学家认为，胆固醇是人体必需的“基本脂”之一。构成人体生命大厦的细胞，就离不开胆固醇，尤其是脑、肝、肾中含胆固醇更多。人类要传宗接代，离开胆固醇也无法进行，因为性激素是以胆固醇为原料合成的。对生命十分重要的细胞膜，也是以胆固醇等为原料组成的，由于胆固醇的存在，细胞膜才得以保持正常的生理功能；此外药物效果的产生，信息的传递及免疫反应的形成等都离不开胆固醇。胆汁中的胆汁酸，能够参与对脂肪的消化和吸收，其主要成分也是胆固醇。胆固醇还是肾上腺皮质激素、维生素 D_3 合成不可缺少的物质。

但是，人们对胆固醇存在忧虑，也是有一定道理的。科学家们经过分析，弄清了胆固醇有两种。其中 α 胆固醇是人体健康的卫士，对人有益无害；β 胆固醇则是个“害人虫”，它同蛋白质结合，沉积在血管壁上，会造成血管粥样硬化，危害人体健康，对人毫无益处。

在正常人的血清中，胆固醇的含量为 2.9～6.0 毫摩尔/升。有人以为，只要胆固醇含量超过这个值，便是心血管出了毛病。这种认识是不科学的。只有测量出 α 胆固醇与 β 胆固醇的比值，才能真正得出是否为动脉血管硬化的结论。而这个比例值是随着人的年龄的增大而逐步提高的。

还应该看到，人体内胆固醇的来源有两个：一是从食物中摄取，二是人的肝脏自制。只要机体各方面生理功能正常，肝脏就能正常调节体内胆固醇的代谢。若一时摄入动物脂肪或内脏食品较多，肝脏合成胆固醇的量就会减少，使体内胆固醇的量保持平衡。如果担心胆固醇高，就连肉类、蛋类也不敢吃，是不必要的。当然，对于高血压病和肥胖症患者来说，应防止经常食用高胆固醇的食品。

不宜食用乱加色素的食品

在食品中添加色素，一是为了美观，二是为了增加人们的食欲。常用的食品色素有两种：一种是天然色素，一般对人体无害；另一种是人工合成色素，有的对人体有害。因此，了解色素知识，趋利避害是必要的。

天然色素是直接来自动植物组织的色素。例如，红曲（又叫红曲米）是将一种无害真菌接种在大米上培养而成的，常用于豆腐乳、卤鸡等食品；叶绿素是用菠菜或其他青菜提炼出来的，常用于翡翠色菜肴；糖色是将白糖炒成酱色而用于红烧菜的；姜黄素是用姜黄的地下茎加工而成，常用于制酒和

桂圆等着色;胡萝卜色素是从胡萝卜和其他植物叶中提炼出来的,常用于人造奶油或奶油着色。这类色素一般无害,有的还有一定营养价值,可以放心食用。

人工合成色素,是从煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料制成的,故又称为煤焦油色素或苯胺色素。这类色素多数有毒性、致泻性和致癌性,对人体有害,所以应尽量不用或少用。国家已有规定,凡是肉类及其加工品(包括内脏加工品)、鱼类及其加工品、调味品(包括醋、咖喱粉、酱油、腐乳)、水果及其制品、乳类及乳制品、婴儿食品、饼干、糕点都不能使用人工合成色素,只有汽水、冷饮食品、糖果、配制酒和果汁露可以少量使用,一般不超过1/10000。但是,目前市场上出售的一些食品和饮料中,仍有使用禁用色素或超量使用合成色素的,特别是自由市场及沿街地摊上出售的一些食品和饮料,大都未经国家专业部门检查和核准,使用禁用色素或超量使用有毒色素的情况比较严重。因此,对这类食品应慎重购买和食用。

不宜在饥饿时吃的食品

人们在饥饿时往往不择食,这是十分不当的,往往会为以后患病埋下祸根。因此,了解哪些食品不宜在饥饿时吃用,是很有必要的。常见的不宜在饥饿时吃的食品有:

(1)柿子、黑枣、西红柿

柿子和西红柿中含有较多的鞣酸、柿胶酚、果胶,黑枣中也含有大量果胶和鞣酸等。这些物质能与人体饥饿时所分泌出的高浓度的胃酸起反应,形成难以溶解的胃结石,可引发胃溃疡等疾病。

(2)白薯

饥饿时食后能刺激胃壁分泌较多的胃酸,造成胃酸过多而“烧心”,引起吐酸水。

(3)橘子

橘子汁含有大量糖分和有机酸,会刺激胃黏膜使脾胃胀满、嗳酸。

(4)山楂

味酸,能行气消食,若空腹食用,不仅伤胃,而且增加饥饿感并加重胃痛。

(5)新鲜荔枝

空腹时若食用,会因人体突然渗人高糖分而发生"高渗透昏迷"。

(6)酽茶

其高浓度的鞣酸会刺激胃肠而引起"茶醉",使人心慌、头晕、四肢乏力,甚至肌肉颤动等,高血压患者尤其不宜空腹饮浓茶。

(7)酒

空腹时饮后(特别是烈酒)容易造成急性酒精中毒,使人失态,引起呕吐、胃痛,甚至休克。

以上食品及饮料,均不宜在饥饿时食用。

不宜食用的几种非正常蔬菜

在日常生活中,有些蔬菜在特殊情况下具有一定的毒害作用,如果误食或烹饪不当,容易引起中毒。除了人们所熟知的发芽土豆、毒蘑菇、鲜黄花菜、腐烂白菜或腐烂青菜以外,下列一些蔬菜也不宜食用:

(1)无根豆芽

有的豆芽(特别是黄豆芽)在泡发时施用了除草剂,使生长出来的豆芽粗壮而无根。除草剂中含有致癌、致突变物质,而无根豆芽中就吸收了这种毒物。因此,这种无根豆芽不宜食用。

(2)未熟西红柿

西红柿中含有一种番茄碱毒素,专家研究发现,当西红柿成熟呈红色时,这种毒素的含量甚微,对人体没有毒害作用。在西红柿未熟时番茄碱的含量较高(每100克可达58毫克),如果一次吃了较多的未成熟西红柿,就会出现头昏、恶心、呕吐、流涎等中毒症状。严重的还有生命危险。因此,未成熟的西红柿不宜吃。

(3)秋扁豆及其豆荚

有的扁豆中含有一种凝血物质——毒扁豆碱,能使血液凝固,是一种有毒蛋白。其豆荚则含有一种溶血素。这些有毒成分在秋季成熟的"老扁豆"中含量特别高,人若食后往往会中毒,发生头痛、头晕、恶心、呕吐等症状。但这些毒素经高温处理后即可破坏。因此,对这种蔬菜不得夹生食用,而应高温焖炒,彻底熟透才可食用。

(4)毒芹

是一种野芹菜,茎上有沟,下部有暗红色斑点,常伴生于芹菜中。据研

究，这种野芹菜含有一种毒芹碱，一旦误食，可引起发热、头晕、四肢麻木，甚至会导致死亡。因此，在选购、清洗芹菜时，必须格外小心，将其挑出丢掉。

不宜过多食用纤维物质

适当食用一些纤维，是促进胃肠消化功能、防止便秘和直肠癌发生、保证人体健康的重要因素。但是，过多食用纤维也是不宜的。

中国营养学会会长沈治平说：20世纪30年代以来，许多研究资料都已证明，粮食加工过粗，会影响碳水化合物、蛋白质、脂肪的消化率，降低食物营养素利用的程度。膳食纤维的一些成分，如纤维素、木质素、果胶对矿物元素具有离子交换和吸附作用，它们的摄入量与锌、铁等微量元素在体内的利用有密切关系。某些研究报告曾指出，人体缺锌现象是由于粗粉面食影响了锌的吸收，人体实验结果还表明，膳食中添加过量的纤维物质，粪便中钙和锌的排泄量就会增多，血液中铁的水平也有降低的倾向。此外，食入过量膳食纤维还会引起胀气和粪便量增加等腹部不适现象。

因此，人们的膳食是不宜太粗的，以避免过量食入纤维所引起的各种不良后果。

不宜食用隔夜熟白菜

冬季餐桌上，大白菜出尽了"风头"：大白菜炒肉丝、大白菜粉丝汤、辣白菜、白菜炖豆腐、白菜猪肉水饺等等。大白菜不仅易于保存，口感软糯，容易入味，而且含有丰富的维生素，并有较高的药用价值，难怪人们喜欢食用它。

然而，大白菜含有大量的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，由于细菌的作用，会使硝酸盐还原成亚硝酸盐。而亚硝酸盐对人体有害，进入肖肠道后，可迅速进入血液。血液中的血红蛋白携带大量的氧供机体代谢，而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而丧失携带氧的能力，使机体缺氧而引起皮肤和黏膜发绀、青紫等症状，严重危害人体健康。因此，大白菜应现炒现吃，不宜吃隔夜熟白菜。

不宜长期吃低胆固醇膳食

有些人为了减肥防胖或为预防冠心病、高血压等病，便长期选择含胆固醇过低的食物和不饱和植物油。岂不知这种做法可能会使身体健康受到损害。

近代的食品卫生研究结果表明，某些患慢性贫血的人与进食胆固醇和饱和脂肪过少有关。1987年曾有人通过实验证实，长期以不含胆固醇饲料喂养的动物，其红细胞的脆性明显增高，极易破损，且存活时间也较短。另一位专家的研究也得出同样的结论：食人不饱和脂肪或人造黄油，容易在肝及肾脏内蓄积，并出现在幼稚红细胞的细胞膜中，这些细胞膜虽然被脂肪占据着，但却不含有胆固醇，因而使红细胞变得衰弱，并增加了渗透性，这是导致贫血的重要原因。这种贫血的治疗效果比较简单，只要在膳食中适量地增加胆固醇，如天然黄油、蛋黄、肉类等以后，症状即可得到改善（但重要的还在于预防贫血的发生）。

因此，过严的、长期的控制胆固醇的摄人是不当的。

不宜用沸水冲服营养补品

麦乳精、蜂乳精、猕猴桃精、多种维生素葡萄糖等滋补营养佳品，都是以炼乳、奶粉、蜜糖、蔗糖等为主要原料加工制作的，其中所含的糖化酶和各种营养素在高温下极易分解变质。近年来经有关部门研究证明，这类滋补饮料当加温至60～80℃时，其中大部分营养成分均分解变化。如果用刚刚烧开的水冲饮这类滋补佳品，因温度较高，会大大降低其营养价值。因此，饮用这类滋补品时不宜用温度很高的滚开水，而以用60℃左右的温开水冲服为最好。

不宜用热开水冲服蜂蜜

蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占30%～50%，果糖占40%左右，并含有大量的维生素B_2、B_6、C、K和胡萝卜素；蜂蜜中还含有多量的脂酶、淀粉酶、氧化酶等。这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也

与维持神经系统的兴奋性和人体的免疫功能有关。

食用蜂蜜的正确方法有两种：一是用冷开水冲服，这样做蜂蜜中的维生素C和氧化酶不会被破坏，夏天冲服还具有消暑解毒作用；二是用温开水冲服，这样做能起补中益气作用，也不会破坏各种营养素。

但是，在日常生活中，却有不少人以为用温度较高或滚开水冲服蜂蜜可以"消毒"，这种做法却是不科学的。因为这样做，会使蜂蜜中的酶类物质和部分维生素遭到破坏，从而产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏。另外，用热开水冲服蜂蜜，还会使蜂蜜的甜美味道被改变，产生出酸味。另外，蜂蜜是高糖性质的液体，一般细菌在其中很难繁殖和存活，用不着"消毒"。

因此，蜂蜜是不宜用热开水冲服的。

不宜吃用硫磺熏蒸的馒头

市场上常可见到有些小贩卖的馒头蓬蓬松松、洁白美观，很是诱人；但走近一闻，即可嗅到一股刺鼻的硫磺味。这就是用硫磺熏蒸的馒头。这种馒头虽然又白又大，但却是不宜食用的，对人体颇为有害。

这是因为，硫与氧发生反应，会产生二氧化硫，遇水会生成亚硫酸。亚硫酸不但对胃肠有刺激作用，而且会破坏维生素 B_1，影响人体对钙的吸收。工业用硫磺中还含有砷，人吃了，会发生砷中毒，危害更大。因此，用硫磺熏蒸的馒头是不宜食用的。

不宜吃烫食

有人吃饭时喜欢喝很热的汤、吃很烫的饭，觉得只有这样，才能吃出饭的"香味"。这是一种不科学的饮食习惯，对口腔、食管和胃都有害无益。

太烫的汤饭除了会使口腔和舌黏膜烫伤外，有时还会造成食管黏膜烫伤。损伤的食管黏膜坏死，形成假膜，脱落后就成为溃疡。这种溃疡愈合后，能形成瘢痕，造成食管狭窄，影响正常的进食，这是食管炎的一种。得这种病的人，常觉胸骨后面疼痛和有灼热感，有时会出现吞咽困难的症状，还可引起急性单纯性胃炎。

经常吃热烫的汤饭与食管癌的发生亦有关系。研究表明，在食管癌高

发区，多数患者有爱吃烫食的习惯。

人的口腔、食管和胃黏膜的耐受温度为50～60℃。为了避免对口腔、食管黏膜的烫伤，减少食管炎、急性胃炎、食管癌的发生，应养成良好的饮食习惯，不要吃热烫的汤饭。

不宜吃汤泡饭

有些人(特别是牙齿不好者)喜欢把米饭、馒头、烧饼等食物放在汤里泡软后再吃，认为这样好嚼、好消化。其实，这是一种不科学的做法。长此下去，会使胃肠消化功能减退，引起胃病

因为吃进的食物首先要在口腔中进行咀嚼和初步消化，坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小的颗粒，同时涎腺不断地分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶将淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，使胃肠便于进一步消化吸收。人体在消化固体状食物时，咀嚼的时间越长，唾液分泌量就越多，越有利于润滑和吞咽食物，也越有利于减轻胃肠的负担 把饭和汤混在一起吃，食物在口腔里稍加咀嚼就咽进胃里去了。这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有受到充分刺激，唾液分泌得很少，使胃和胰脏产生的消化液也不多，并且还被汤冲淡了，吃进肚子里的食物不能充分地得到消化和吸收。日子长了，就会引起胃病。因此，不宜吃“汤泡饭”。

不宜同时食用的六组食物

(1)鸡蛋与豆浆不宜同食

人们经常食用的鸡蛋和豆浆，都是富含蛋白质的营养食品。从科学饮食角度而言，两者同时食用，会降低其营养价值。因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋的蛋清里含有黏性蛋白，它可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质的分解受到阻碍，降低人体对蛋白质的吸收率。所以，豆浆与鸡蛋或蛋类食物，要间隔一段时间再食用，不宜同食

(2)萝卜与橘子不宜同食

人们大都知道，甲状腺肿——大脖子病是由于缺碘造成的，而对萝卜与橘子同时食用，也会诱发甲状腺肿却知之者甚少。

科学家通过大量的临床实验发现，萝卜等十字花科蔬菜摄食到人体后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与这类蔬菜的摄入量成正比。此时，如果同时摄入含有大量植物色素的橘子，橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸。这两种酸可加强硫氰酸抑制甲状腺功能，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，专家提醒人们，在食用萝卜等十字花科蔬菜后，不宜马上吃橘子，尤其在甲状腺肿流行的地区，或正在患甲状腺肿的人，更应注意。

(3)柿子与白薯不宜同食

柿子味甘、性寒，能清热生津、润肺，内含蛋白质、糖类、脂肪、果胶、鞣酸、维生素及矿物质等营养物质。白薯味甘、性平，补虚气，益气力，强肾阴，内含大量糖类等营养物质。这两种食物分别食用对身体有益无害，若同时吃，却对身体不利。因为吃了白薯，人的胃里会产生大量盐酸，如果再吃上些柿子，柿子中的果胶、鞣酸等物质在胃酸的作用下产生沉淀。沉淀物积结在一起，会形成不溶于水的结块，既难于消化，又不易排出，人就容易得胃柿石，严重者需要去医院开刀治疗。所以，白薯与柿子是不宜同时食用的。

(4)牛奶与巧克力不宜同食

有的家长常把牛奶与巧克力混在一起给孩子吃，认为两者都是高营养品，孩子吃了更有益于生长和身体健康。其实，这两种食品是不宜同食的。

牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力则含有草酸，二者混在一起让孩子同吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，孩子食用后不但不能吸收，还会产生腹泻、头发干枯等症状，影响生长发育。因此，牛奶与巧克力不宜混吃和同食。

(5)有些水果与海鲜不宜同食

人们喜欢吃海鲜，又喜欢吃水果，特别是儿童，更是如此。但是应该引起注意的是：在吃海鲜的同时，若再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等现象。因为这些水果中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会沉淀凝固，形成不容易消化的物质。

鞣酸还有收敛作用，能抑制消化液的分泌，使凝固物质长时间滞留在肠道内，进而引起发酵。所以，海鲜不但不宜与上述水果同食，而且吃海鲜后，应间隔 4 小时以上再吃这类水果，以确保食用安全。

(6)牛奶、酸奶、乳酪不宜与花椰菜、黄豆、菠菜、苋菜、辣菜等同时食用

因为前者含有丰富的钙质，后者所含的化学成分却影响钙的消化吸收。

上述不宜同时进食的几组食物，可以分开进食，一般最好相隔3～4小时吃，以防其“相克”。

此外，羊肉与西瓜，香蕉与芋头，松花蛋与红糖，豆腐与蜜糖，黄瓜与花生，芥菜与兔肉，狗肉与绿豆，柿子与螃蟹，也不宜同时食用。

不宜忽视早餐

早餐的数量和质量，可影响全天体内血糖的水平。人体的能量来自血糖，其次靠脂肪和蛋白质氧化产生。只有血液中有适量的糖，身体的每个细胞才能随时获得所需要的能量。脑细胞对血糖的波动最为敏感，因为脑细胞所需能量只能从血糖获得，不能从脂肪和蛋白质中获取。未用早餐或早餐吃得很少的人，在食物消化完毕、血糖减少以后，思维开始变得迟钝而混乱。学生在低血糖的情况下学习效率显著降低，司机在低血糖情况下开车，与在醉酒情况下开车同样危险。

为了搞清早餐的作用和吃什么样的早餐好，有人做实验发现，早餐只吃淀粉食物的人，餐后血糖下降得很快，上午多数时间血糖都在正常水平以下；早餐加上一杯牛奶或两个鸡蛋的人，上午血糖则可以保持在正常范围内，身体也感到舒服。

给上面两组被测试者在早餐的基础上吃同样质量和数量的午餐，那些早餐吃过奶和蛋的人，下午血糖也能保持在较高水平；早餐只吃淀粉类食物的人，午餐后血糖上升一个短时间之后即行下降，直到晚餐为止。由此可以看出，早餐的数量和质量是能影响全天的工作效率的。因此，不宜忽视早餐。

理想的早餐应当有足够的蛋白质，脂肪和一定数量的淀粉类食物，正在长身体和学知识的青少年，尤其应重视早餐的质量。

早餐不宜只吃鸡蛋

由于早晨时间比较紧迫，有的人不能坐下来好好吃早餐，往往只吃1～2个鸡蛋了事，便匆匆赶着上班。这样做，是不符合卫生的。这是因为，一方面2个鸡蛋所提供的热量，不能满足身体需要。据专家研究，早餐应提供

全天身体所需热量的25%～30%，而2个鸡蛋所提供的热量只占应摄入量的18.4%～22%（如只吃1个鸡蛋提供的热量就更少了）；另一方面，早晨起床后，身体迫切需要补充水分，你却不补充水分而只吃鸡蛋，这会使身体更加缺水，随之而来的是使尿液浓度更高，不利于废物及有毒物质及时排出体外，长此下去，无疑对身体是有害的。

早餐不宜只吃干食

不少家庭早餐只吃干食，取些油条、烧饼或面包、饼干，就着咸菜或火腿肠，干吃一下完事。这种"全干食"早餐，对人体健康尤其是对儿童的生长发育是不利的。

因为经过一夜的睡眠，早晨起床后，肠胃功能尚未由夜间睡眠时的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差些，此时若只吃一些干食，数量吃不多，不利于消化，不能满足整个上午人体活动的需要。此外，夜晚体内消耗了一定的水分，必须在早餐时得到必要的补充，以利于机体的正常工作。因此，早餐一定要吃些含水分多的食品，如牛奶、豆浆等。

午餐不宜吃得过饱

随着科普知识宣传的深入，越来越多的人认识到正确的饮食习惯应该是："早晨吃好，中午吃饱，晚饭吃少。"注意中午吃饱是对的，但是值得注意的是，不可吃得过饱，如果午饭吃得过饱，对身体和工作都是不利的。

这是因为，如果吃得过饱，会使脑部的血液和氧大部分转移到消化道去，给人带来疲劳，使其昏昏欲睡。特别是如果吃脂肪过多，脂肪转化为能量所需时间往往较长；而若吃精制糖较多，会使胰岛素忽而激增、血糖含量忽而剧降。这都会使人较长时间头痛、头昏、疲劳欲睡。这不但有损身体健康，对下午的工作和学习也必然会造成不良影响。

晚餐五不宜

（1）晚餐不宜吃得过饱

晚餐距第二天早餐间隔时间较长，长达10多个小时，因而不吃饱、不吃

好是不行的。但是,晚餐吃得过饱,亦是不适宜的。

这是因为:①容易使人肥胖,晚上,人体处于休息状态,而支配消化活动的迷走神经却比较兴奋,消化功能旺盛,吸收人体内的多余糖类可转化为脂肪堆积体内,人体便发胖;②容易损害胰脏:晚餐吃得过饱,胃肠道充盈,会压迫胰、胆管开口,甚至会使胆汁流入胰脏,胆汁激活胰蛋白酶原,会产生自体消化,从而导致胰腺炎;③容易导致冠心病:人睡着后血流缓慢,血脂容易沉积到血管壁上,这是导致动脉硬化、冠心病的重要原因;④容易罹患糖尿病:晚餐过饱,摄人大量碳水化合物,可使人的葡萄糖耐量降低,久而久之,易患糖尿病。

(2)晚餐不宜吃得过迟

午餐吃的食物,在胃内停留3~5小时就消化完了。如果12点吃午饭,那么,最多到下午6点就该吃晚饭了。如果晚饭吃得太迟,吃过饭不久就上床睡觉,不但会因胃肠的紧张蠕动而难以入睡,还会使人做梦多,影响大脑休息。

(3)晚餐不宜厚味

晚餐如果食人过多蛋、奶、肉等高脂肪、高蛋白质食物,在饭后活动量减少和血流速度减慢的情况下,机体就可能将多余的热能转化成脂肪,会使人逐渐肥胖起来,容易导致心血管系统的疾病。

(4)晚餐不宜酗酒

酒的主要成分是酒精,晚餐酗酒,会导致肝硬化,诱发急性坏死型胰腺炎,还会使血糖水平下降,引发"神经性低血糖症"。

(5)晚餐不宜少吃的人

"早餐吃得饱,午餐吃得好,晚餐吃得少",是适用于一般人的饮食原则。然而,"晚餐吃得少"不能一概而论,应根据具体情况区别对待。有些从事文、教、卫生、新闻等职业及其他需要上夜班的人,晚餐不但不能少吃,反而还应适量加点夜餐;否则,晚上工作时往往会饥肠辘辘,影响工作与学习效率,对人睡也有不良影响,甚至有的可能从睡眠中饿醒。经常如此有饥饿感,还会引起胃肠疾病的发生,或出现低血糖的症状,对保持身体健康是不利的。因此,这些人晚餐不宜少吃。

乘飞机前饮食四不宜

乘飞机旅行，由于高空的气温、气压等改变，人体要消耗较多的能量。因此，应在上飞机前1.5小时适当进食些食品，例如面包、点心、面条、牛奶、蔬菜、瘦肉和水果等。但应注意以下四不宜：

(1)不宜吃得过饱

高空飞行吃得过饱，一方面会加重心脏负担，另一方面容易引起恶心、呕吐、晕机等“飞行病”。因此，上飞机前进食应贯彻“宁少勿多”的原则。

(2)不宜多食用粗纤维和容易产生气体的食物

人体在5000米高空时，气体的体积会比在地面时增加1～2倍。如果食用易产生气体的食物和含粗纤维较多的食物，飞行时就会产生胸闷、腹胀的感觉。

(3)不宜进食过分油腻和大量含动物蛋白质的食物

这些食物在胃内很难排空，飞到空中后，会使胃肠膨胀；加之，到高空后，人的消化液分泌减少，胃肠蠕动减弱，高脂肪、高蛋白的食物更加难以消化，会在飞行中及下机后产生腹胀、腹痛等反应。

(4)不宜进食过晚

在上飞机前1小时内最好不要再进食，吃完饭就上飞机，食物在胃内还没有来得及消化，就要经受飞机起飞时的颠簸、爬高时的气压变化等，会带来胃肠的不适，易造成呕吐。因此，上飞机前若进餐，应在飞机起飞前1.5小时。

乘车前不宜吃得过饱

有的人或外出旅游，或长途外出办事，考虑到在外边就餐不太方便，于是便在出发前大吃一顿。这是一种很不科学、有损身体健康的做法。这是因为饱餐后乘车，由于车的颠簸摇晃，以及汽油味的刺激，加上途中疲劳易困乏，很容易造成晕车、呕吐，轻者出现恶心、不适，重者会出现眩晕、腹痛。因此，长途乘车前是不宜吃得过饱的。但是，空腹乘车也不宜。最好的做法是：乘车出发前，适量吃些易于消化的清淡食物，既满足身体对营养的需要，又便于及时消化，不致使身体感到不适。

不宜边吃饭边看书

有些人习惯于一边吃饭、一边看书，这是一种不良习惯。

首先，人在吃饭时，胃肠道在大脑的统一指挥下，蠕动加快，消化液分泌增加。为了保证增加工作量的完成，胃肠道血管扩张，循环血量比平时增加数倍。这时候如果再看书，必然使大脑工作量增大，因而需要增加脑部血液供应量，这就势必造成脑和胃“争血”的局面。其结果，胃肠供血得不到充分保证，消化液分泌减少，消化系统运动减弱，久而久之，就会造成消化不良；同时，大脑的供血不够充分，看书效率不高，容易造成脑疲劳，影响学习效率。

其次，边吃饭边看书，会使看书在大脑中产生的兴奋状态抑制食欲兴奋状态，使人食欲减退并常会使人忘记咀嚼，大大延长进食时间。

不宜边吃饭边饮碳酸饮料

夏季，碳酸饮料是常用解暑饮料，不仅平时饮用，饭前、饭中代酒饮用也逐渐成为有些人的一种习惯。其实，饭前或饭中饮用碳酸饮料对人是有害无益的。

胃的消化必须通过胃酸，胃蛋白酶来完成。若饭前饮用大量碳酸饮料，就会将胃酸冲淡，减弱胃液的杀菌力；碳酸饮料中的二氧化碳还可刺激胃黏膜，减少胃酸分泌，影响胃蛋白酶的产生和形成，从而影响消化，引起食欲下降。此外，碳酸饮料中的碳酸氢钠是一种弱碱，能中和胃酸，使蛋白酶的消化能力减弱，碳酸饮料饮用越多，胃蛋白酶的活性就越弱，胃的消化功能也就越差。因此，在吃饭时不宜同时饮碳酸饮料。

不宜蹲着吃饭

在农村或是一些进城打工者，有些人常喜欢端着饭菜蹲着吃饭。其实，蹲着吃饭是一种不良习惯。

蹲着吃饭，腹部受到挤压，除胃肠不能正常蠕动外，还会使胃肠中的气体不能上下畅通，造成腹部不舒服，影响食物的消化、吸收。蹲的时间长了，

腹部和下肢受压迫，全身血液循环不畅，下肢发麻，血液回流会受到阻碍。人在吃饭时，胃的蠕动量增加，需要大量的血液，而对胃的血液供应受到影响后，就会减弱胃的消化能力。显然，这是不利于身体健康的。

另外，蹲着吃饭，把碗、碟放在地面上，人们走来走去或刮风，都会把尘土扬起来落到饭菜上。尘土中的脏东西及病菌等会将食物污染，人吃进肚子后，极易招致疾病

因此，不宜蹲着吃饭，也不宜在街头吃饭，还是在房间里坐在凳子上吃饭为好。

不宜用矮桌吃饭

在我国广大农村，有用矮桌吃饭的习惯。特别是北方农村，坐在更为矮小的炕桌上吃饭。这是一种不符合卫生要求的做法。根据有关调查，一些地方胃病患者较多，就与这种不良的吃饭习惯密切相关。

在矮桌前吃饭，腹部受压，影响消化道的血液循环，消化液的分泌及胃肠蠕动也受到一定的制约，时间长了，就容易发生胃病。因此，在生活水平已经提高的情况下，应该尽快改变这种做法，还是以坐在较高的饭桌前吃饭为好。

不宜“饭后百步走”

“饭后百步走，活到九十九”是自古以来奉行的养生之道。然而，用现代科学的观点来看，这种说法却未必完全正确。

近几年，医学专家认为，人们刚刚吃过饭后，大量食物集中在胃里，需要大量的血液来帮助胃把食物消化掉。这时适当休息，全身的血液就能充分流进消化器官，食物就能在胃肠里及时得到充分消化。若饭后立即走路散步，血液势必被运送到全身的各部位，使肠胃血液供应不足，食物得不到很好的消化。

其次，胃肠消化液的分泌要在食物的刺激下才能旺盛。若饭后“百步走”，对食物的消化未必有益，因此时胃肠会在走动中加快蠕动，而把未经充分消化的食物过早地送进小肠。这样，不但增加了小肠的负担，而且食物中的营养素也得不到充分的消化和吸收。

当今世界长寿之邦日本的居民，就有饭后平卧半小时的习惯。他们认为，老年人和体质虚弱的人，饭后以仰卧休息为好；而身体较好的青壮年人，则以静坐休息为宜。

不宜“饭后一支烟”

不少吸烟的人都喜欢撂下碗筷马上就点上烟来吸，沉醉在“饭后一支烟，赛过活神仙”的意境里，其实，这是不科学的。吸烟有害，饭后马上吸烟害处更大。

因为吃饭后胃肠蠕动加强，血液循环加快，全身毛孔张开，人体吸收烟雾的能力比平时增加，吸进体内的有害物质自然也增加很多。研究表明，饭后一支香烟吸人的毒物比平时吸10支的还多。同时，饭后吸烟还会使胆汁分泌排出量增多。大量胆汁倒流入胃，会导致胆汁性胃炎，引起上腹疼痛等症状。饭后吸烟还会使胰蛋白酶和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化。

不宜“饭后松裤带”

有句谚语说：“饭后松裤带，别提多畅快。”是说吃饱饭后，裤带有些紧了，把裤带放松一下，顿觉肚皮有些“解放了”的快感。但是这样做，是不利于健康的。

饭后松解裤带，会使腹腔内压下降，对消化道的支持作用减弱。这就会导致消化器官的活动度和韧带的负荷量增加，而促使肠蠕动加剧，易引起肠扭转、发生腹胀、腹痛、呕吐，还容易罹患胃下垂等疾病。

不宜饭后马上去排便

有人习惯在吃过饭后立即去大便，这不是一种好习惯。饭后马上去大便，屏气、收腹，会使腹压升高，胃黏膜、腺体受到挤压，致使分泌功能紊乱、胃壁血流减少，造成消化不良。时间长了，就会诱发胃炎、并会使胃溃疡症状加重。同时，胃体受到挤压，食物还会发生倒流，从而损伤食管黏膜，引起食管炎。因此，大便至少应在饭前或饭后1个小时进行，“吃了就拉”的习惯

应该及早改正。

不宜饭后立即吃水果

人们一直以为饭后吃水果可以帮助消化。然而,近年来有的营养学家提出了不同看法。认为饭后立即吃水果,日久会导致消化功能紊乱。食物进入胃内,需经过1~2小时的消化过程,才能缓慢排入肠道。饭后马上吃水果,会被食物阻在胃内。若水果在胃内停留时间长,就会引起腹胀、腹泻等症状。因此,水果宜安排在饭前1小时或饭后2小时吃为最好。

不宜饭后立即睡觉

吃完饭后就睡觉,有损身体健康。年龄在65岁以上或体重超过标准20%、血压过低和血循环系统有严重阻碍,以及由于脑血管变窄而经常出现头晕的人,饭后立即睡觉有更大的危险性。因为饭后胃肠开始紧张工作,大量血液集中到胃肠去了,如果这时睡觉,很易出现大脑局部供血不足而导致意外。因此,饭后不宜立即上床睡觉。

不宜饭后立即饮茶

饭后立即饮茶,势必冲淡胃液,降低胃酸浓度,延长食物在胃内的消化时间。同时,茶中的单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,给胃增加负担,影响人体对蛋白质的吸收。因此,饭后1小时内不宜饮茶。

不宜饭后马上游泳

有的人有时饭后马上去游泳,认为这样可以消暑纳凉,帮助消化。其实,这种认识是不对的,饭后立即游泳,不但无益,反而有害。

饭后胃肠在中枢神经的调节下,开始了紧张的消化吸收活动,消化道血管扩张,血流增多。同时,消化液也大量分泌,以保证人体摄取营养物质的需要。如果饭后马上游泳,中枢神经系统就会发出指令,使血流重点供应运动器官,消化系统血流量就相应减少,消化液的分泌也就受到了抑制,这直

接影响到消化系统对食物的消化和吸收。

此外，人体浸没在水里，一方面由于水的压力影响了胃的蠕动，妨碍食物与胃液的充分混合；另一方面，腹部血管受到冷水刺激引起收缩，使胃供血不足，容易产生胃痉挛，发生呕吐和消化不良。

因此，饭后半小时内不宜游泳，于饭后2小时后去游泳最好。

不宜饭后马上去干活

有的人吃过饭后，不经休息，就马上去干活，这是一种很不好的习惯，是有损身体健康的。因为刚吃过饭后，胃肠道血管扩张，流向胃肠器官的血液增多，这很有利于身体对食物的消化和吸收。而在饭后若立即去干活，就会迫使血液去满足四肢等运动器官的需要，造成胃肠道供血不足，消化液分泌减少，久而久之，就会引起消化不良和慢性胃肠病。另外，饭后胃中充满食物，马上干活用力，很容易发生震动、牵拉肠系膜，引起腹痛、胃下垂等。因此，饭后马上就去干活是不宜的，最好休息一段时间再干。

不宜饭后立即唱卡拉OK

如今，带卡拉OK的组合音响逐步普及到普遍百姓家，受到男女老少的欢迎。许多酒楼餐厅为了招徕顾客，也纷纷添置卡拉OK设备，供食客餐后欢娱一番。

但是，餐后唱卡拉OK对身体是有不良影响的，长期下去，甚至会引起疾病。

首先，人们上酒楼一聚，免不了杯盏相碰，随着酒精的刺激，人的喉头、声带自然充血，此时若操起麦克风唱上几支歌，势必加重喉头、声带的充血、水肿，容易引起急性咽喉炎。其次，人们在饱餐后唱歌，将有损健康。因为饱餐使人胃容量增大，胃壁变薄，血流量增加，此时唱歌，会使膈肌下移，腹腔压力增大，引起消化不良。

不宜以吃水果代替吃蔬菜

水果含有丰富的维生素和矿物质。因此，有的人以为多吃些水果就可以代替吃蔬菜了，这种认识和做法是不对的。

蔬菜中的营养素对调节人体的生理功能，维护身体健康，起着十分重要的作用。新鲜蔬菜中含有水分、维生素、矿物质和纤维素，是食品中的胡萝卜素与维生素 B_2、维生素 C 及钙、磷、铁、镁等营养元素的主要来源。蔬菜不仅本身具有较高的营养价值，而且能够帮助机体吸收蛋白质、糖类和脂肪。将蛋白质和蔬菜一起吃下时，胃里产生的消化液要比单吃一种食物多得多。实验表明，仅吃肉类，蛋白质在肠内的吸收率为 70%，若加吃蔬菜，则可使吸收率提高到 90% 左右。蔬菜的这种作用，是吃水果所不能代替的。

有些家长只注意让孩子吃价钱昂贵的水果，对廉价的蔬菜却看不上眼，这种观点是错误的。必须明确，蔬菜是儿童生长发育所需的多种维生素和矿物质的主要来源，也是中老年人必不可少的食品。因为中老年人热能消耗降低了，食物中所含的热能也应随之降低，而蔬菜恰好是含热能较少，含维生素和矿物质较多的食品。

由于不同的蔬菜中所含的成分也不相同，只吃一种或几种蔬菜还是不够的。应该根据条件和可能，经常变换蔬菜的品种，尽量做到吃菜多样化。只有如此，才能使人体获得多种营养素，保持身体健康。

不宜以水果做正餐

一些营养学家提醒人们，一般水果铁、钙含量较少，长期以水果当正餐吃，易患贫血。

流行吃水果减肥法已有一段时间，有些女士中午吃个水果、喝杯饮料就算正餐了。从营养学观点看，大部分水果含丰富的碳水化合物、水分、少量蛋白质和脂肪、维生素 A、维生素 B 及矿物质，还有纤维素，但缺少维生素 B_{12}，而且所含的氨基酸也不齐全。长期只吃水果，容易引致贫血，尤其是妇女们更要注意。

专家们认为，人要依靠各种不同的食物提供不同的营养素，才能达到营

养均衡。只吃水果或蔬菜,或只吃肉类都不科学。减肥需要耐性,一些快速减肥法固然吸引人,但大多效果并不能持久。想减肥者只要少吃点肉,增加蔬菜在饮食中的比例,并吃低脂的五谷类食物和奶制品,便可慢慢地减轻体重。

吃火锅七不宜

(1)不宜夹生吃

火锅中的菜肴只有经过煮熟后,才能有效地杀死其表面所携带的致病菌或虫卵,从而避免引起消化道疾病及肠道寄生虫等疾病。

(2)不宜过度煮

过分煮沸,会使火锅配料中的维生素及氨基酸等遭到破坏,同时,还会使菜肴等失去其应有的鲜味。

(3)不宜过烫吃

火锅食物温度较高,会使口腔和食管的黏膜烫伤,味觉细胞遭到破坏,甚至会诱发过敏性牙痛和咽喉痛、食管癌等疾病。所以,吃火锅时,一定要等汤菜稍凉后再吃。

(4)不宜放辣椒太多

过多的辣椒会刺激胃黏膜,诱发胃癌及不明原因的皮肤病。所以吃火锅时,辣椒调料宜少放,特别对那些胃及十二指肠溃疡患者、痔疮患者及对辣椒过敏者来说,吃火锅时一定要少放或不放辣椒。

(5)不宜同时喝啤酒

火锅汤中的嘌呤类物质在体内转化为尿酸,而啤酒则会促进尿酸分布在人体的关节或软组织中,导致痛风症,严重时甚至还会引起肾结石和尿毒症等并发症的发生。因此,吃火锅时,不要同时喝啤酒,以免影响健康。最好用冰冻牛奶来代替啤酒、汽水等酸性饮料。这是因为:①冰冻牛奶可以降低火锅食物的温度,防止食管被烫伤;②牛奶属碱性食物,可以减少食物对口腔和食管黏膜的刺激;③牛奶中的磷脂类物质能在胃黏膜表面形成一个保护层,用以抵抗火锅中的一些不利因子对胃黏膜造成的刺激和损伤。

(6)汤汁不宜在火锅中过夜

金属制的火锅及其表面镀层,都会与火锅内的汤汁发生反应,从而促使金属离子溶解在汤汁中;两者接触的时间越长,溶解的金属离子越多,一些

金属离子还会促使食物腐败，产生硫醇等化合物并溶解在汤中，人若食用了这种汤汁，会引起恶心、呕吐等症状，严重时还会引起急性中毒。所以，汤汁最好不要在火锅中过夜或长时间存放。

(7)痛风及结石症患者不宜喝火锅汤

火锅汤中的高浓度嘌呤类物质在人体经过一系列的消化分解后变成尿酸，会促使痛风症、结石症复发或使病情加重，不利于治疗，所以，痛风及结石症患者在吃火锅时，一定要注意只吃菜、肉，而不喝其汤汁，同时，最好多喝些开水，以利尿酸的排泄。

不宜边走路边吃东西

有的人为了"争取时间"，特别是早晨，常常边走路边吃东西，以为这样既节省了时间，不耽误上班，又吃了早餐，是一举两得的事儿，岂不知这是一种不讲卫生、有害健康的坏习惯。这是因为：

路上人来车往，尘土飞扬，汽车尾气排出的有害物质很多，都在低层空气中飘荡，沿着路边走边吃东西，必然会随着食物食入不少有害物质。

食物的消化、吸收要在大脑统一指挥下来完成，而边走路边吃东西，大脑既要指挥运动系统，又要指挥消化系统，不但难以使吃下的食物很好消化，而且很容易发生呛食，咬舌、引起气管异物等。因此，是不宜边走路边吃东西的。

吃饭时不宜看电视

边吃饭边看电视，影响食物的消化和营养的吸收。在吃饭时，需要全身大部分血液集中到胃肠等消化系统，才能保证完成消化食物和吸收营养的任务。如果边吃边看电视，眼睛、耳朵必然要不断往大脑里传递信号，大脑就得不断地分析、综合、判断这些信号，需要有更多的血液为脑服务。那么，流经胃肠的血液就相对减少了，会导致消化和吸收功能受影响。此外，看电视有时哈哈大笑或争论，把时间拖延得很长，使热乎乎的饭菜变凉；同时还会出现咬舌、呛饭和咀嚼不细等现象。时间长了，消化器官功能会减退，引起慢性胃肠病，影响营养吸收。

边吃饭边看电视容易影响食欲。饥饿是引起食欲的主要原因，但食物

的色、香、味、形也可以通过条件反射来增强食欲。而边吃饭边看电视，往往是以看电视为主，香喷喷的饭菜也会食而不知其味，使本来已经出现的食欲降低或消失，甚至会把吃饭当作负担而草草了事，减少饭量，特别是少年儿童更会如此，往往半饥半饱就放下碗筷，久而久之会出现营养不良现象。

为了保证身体健康，吃饭时不要看电视，最好是吃完饭休息 20 分钟后再看电视。

吃饭时不宜说笑

人们呼吸空气和吃进食物，有一个共同通道，也就是咽腔。空气与食物经过咽腔的下部分别进入气管和食道。

气管的入口是喉，喉是发音器官的主要部分。喉腔上面有一个树叶状的软骨为主体的东西叫会厌。会厌的茎都固定在甲状软骨——喉结前内壁上，叶形部分可以上抬或下倒。说话、唱歌或哭笑时就上抬，这时喉腔放开。进食时就下倒，遮盖喉腔，使食物不致进入喉内，这是人体内保护食物不误入气管的巧妙装置。

吃食物时，如果口腔含着食物说话、哭笑，会厌上抬，喉腔开放，食物就很容易被吸入喉内及气管、支气管内，造成气管、支气管异物症。一旦出现气管异物后，应该及时到医院排出，以免发生意外。

吃饭不宜就水

食物在口腔里被牙齿咀嚼磨碎后，就开始生化作用，即唾液酶对食物的水解作用。唾液是腮腺、颌下腺、舌下腺的分泌物。腮腺唾液含有大量的淀粉酶，主要用于将淀粉分解为糊精，进而分解成麦芽糖和葡萄糖，供人体吸收。如果吃饭就水，由于水的参与和作用，能够冲淡唾液、胃液和肠液等消化液，降低其消化作用，会直接影响小肠绒毛对营养物质的吸收功能。

如果养成了吃饭就水的不良习惯，各种消化液的分泌会逐渐减少，甚至停止。消化系统分泌功能退化、削弱，往往容易造成消化不良等肠胃疾病。这样，蛋白质、脂肪和淀粉等营养物质，不能充分分解为氨基酸、甘油或脂肪酸，以及单糖和葡萄糖等简单物质，以供给小肠绒毛吸收。

那么，吃饭就汤怎么样呢？汤味道鲜美，咸淡可口，能够刺激腺体分泌

消化液，而不会对其分泌起抑制作用。因此，喝汤与就水不能相提并论。

儿童不宜吃“爆米花”

吃“爆米花”是儿童很喜欢吃的零食，但非工厂生产的“爆米花”中含铅量很高。据取样化验，发现每千克“爆米花”的含铅量，有的竟高达20多毫克，平均也在10毫克以上(我国食品卫生标准规定，糕点类的含铅量不得超过0.5毫克)。

“爆米花”之所以含铅量高，是因为小城市和农村常用的爆米花铁罐内有一层铅或铅锡合金。当铁罐加热时，一部分铅便以铅蒸汽和铅烟的形式直接污染了食品，特别是在迅速减压爆米时，铅更容易吸附在疏松的米花上。

铅被人体吸收后，主要危害神经、造血和消化系统，可以导致儿童抵抗力下降，生长发育迟缓。中毒者可以表现为烦躁不安、食欲减退、腹泻或便秘等。

现在大城市超市里有一种“爆裂玉米”卖，这种玉米加入黄油等调味料一炒，自己就炸开成玉米花。这种爆米花吃了就没有“铅污染”。

饮食习惯的不宜

生活中一些不良的饮食习惯容易被人忽视，如果我们能认真重视并及时纠正这些毛病，无疑对健康是大有裨益的。

(1)快食。有的人吃饭“狼吞虎咽”，一碗饭三两口就下肚了。结果食物在嘴里咀嚼不全，囫囵吞下必将加重胃的负担，影响消化，这很容易造成胃炎和溃疡。另外，由于吞咽太快，一些油炸及坚硬食物也易擦伤喉管，鸡、鱼等骨刺不小心还会卡住喉咙。所以，吃东西应细嚼慢咽，让唾液、消化酶与食物充分“搅拌”，这才有利于消化和营养的吸收。

(2)烫食。有的人吃很烫的食物咀嚼自如，毫无惧色。这种习惯很不好，因烫食能使口腔黏膜充血，易造成溃疡，还会破坏黏膜保护口腔的功能。高温烫食对牙龈和牙齿也有害，易造成牙龈溃烂和过敏性牙病。烫食还会损伤食道黏膜，刺激黏膜增生，留下的瘢痕和炎症，长久下去可诱发癌变。此外，经常吃过烫食物会破坏舌面的味蕾，影响人的味觉神经，使人食欲逐

渐减退。

(3)暴食。有的人喜狂饮暴食,对美味佳肴更是毫无节制。其结果是:过量摄人荤腥之物,会促使胆汁、胰腺大量分泌,容易导致胰腺炎和胆道疾病发生。暴食还会引起严重的消化不良、腹痛和腹泻,有的还发生急性胃扩张和胃出血,如抢救不及时,还可能危及生命。暴食还是肥胖和糖尿病的发病因素。

(4)零食。平时吃点零食并无大碍,但有的人不顾正餐而嗜好零食却有害了。一些少女和儿童多有此习惯,他们常以瓜子、花生、果干及糕点等乱七八杂的东西填充一肚子,三餐却进食很少。结果造成淀粉类碳水化合物、蛋白质等摄入不足。过多吃零食的人,常有不吃或少吃蔬菜的毛病,由此会引起各种维生素和矿物质类的严重缺乏和营养不均衡,长期下去必将导致身体素质下降。此外,爱吃零食者的饮食欠规律,会干扰消化功能的正常运行,胃肠也得不到应有的休息,还将直接导致胃肠疾病。

(5)咸食。有些地区的人特别喜欢吃过咸的食物。菜里、汤里总是放很多盐。结果,由于氯化钠的过量摄入,造成体内钠潴留、体液增多,血液循环量增加而导致心、肾负担过重。咸食过多是诱发溃疡病和胃癌的危险因素,最大危害是容易造成高血压。值得重视的是,经常高盐饮食还会引起尿钠增加,致使肾小管对钙的吸收受到抑制,使尿钙盐饱和量增加,又容易促发肾结石或膀胱结石的形成。

(6)甜食。糖是人赖以生存的物质之一。长期嗜吃甜食的人,血中葡萄糖浓度就会过高,易导致人体内环境失调,降低机体的抗病能力,容易引起感冒、龋齿、骨质疏松症等,还可能导致肥胖和血管硬化,带来高血压和心脏病等隐患。吃糖过多,又容易导致胃酸过多而促成胃溃疡发生。以色列科学家发表报告说,过多食用果糖会造成皮肤和骨骼中的骨胶原发生交联的衰老变化,使皮肤降低弹性而出现皱纹,衰老也快得多。此外,吃糖太多者,还会使人食欲减退,影响从其他食物中获取必要的生长营养素,这对儿童及青少年健康尤为不利。

食物搭配的不宜

错误的食物搭配,不仅会使食物失去了原有的营养价值,而且往往还会引发各种疾病,对健康造成严重危害。

(1)小葱拌豆腐

豆腐中的钙与葱中的草酸,会结合成白色沉淀物——草酸钙,同样造成人体对钙的吸收困难

(2)茶叶煮鸡蛋

茶叶中除生物碱外,还有鞣酸性物质,这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合,对胃有刺激作用,且不利于消化吸收。

(3)炒鸡蛋放味精

鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸,所以炒鸡蛋时放味精,不仅增加不了鲜味,反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

(4)胡、白萝卜混吃

白萝卜中的维生素C含量极高,但胡萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酶,它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦胡、白萝卜混食,白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此,在与含维生素C的蔬菜配合烹调时,胡萝卜都充当了破坏者的角色。还有苦瓜、南瓜等也含有类似胡萝卜的分解酶。

(5)海味与水果同食

海味中的鱼、虾、藻类,含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与含有鞣酸的水果同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质,这种物质会刺激胃而引起不适,使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此这些水果不宜与海味菜同时食用,以间隔两个小时为宜。

(6)牛奶与橘子同食

刚喝完牛奶就吃橘子,牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块,影响消化吸收,而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

(7)酒与胡萝卜同食

专家告诫人们:酒与胡萝卜同食是很危险的。因为胡萝卜中丰富的β胡萝卜素与酒精一同进入人体,就会在肝脏中产生毒素,从而引起肝病。特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。

(8)吃肉时喝茶

有的人在吃肉食、海味等高蛋白食物后,不久就喝茶,以为能帮助消化。殊不知,茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合,会生成具有收敛性的鞣酸蛋白

质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

进食的不宜

吃饭是天生的本能，婴儿一出生就会吸奶，稍长大点，就可喂他进食，随着年龄的增长，经过日常生活中的模仿，孩子们就慢慢地学会自己动手吃饭。中国人学会使用筷子，欧美人学会使用刀叉，但是也有一些人不知不觉地养成了一些不利于口腔健康的进食习惯。

(1)咀嚼不充分

进食时"狼吞虎咽"，懒于咀嚼的危害甚大：不利于消化吸收营养，咀嚼的目的是把食物磨碎，并使食物与唾液充分搅匀，得到初步消化，便于身体吸收营养成分。有人做过实验发现，两人同吃一种食品，细嚼的人比粗嚼的人多吸收蛋白13%、脂肪12%、纤维素43%。

丧失应有的生理性刺激，影响牙齿及牙周组织的正常发育。据观察，近代人类口腔健康水平远不如原始人类，究其原因，缺乏充分咀嚼就是重要原因之一。咀嚼时，还可有效地刺激唾液腺分泌唾液，再加上富有纤维性的食品不断地摩擦牙齿，还可以发挥牙齿的自洁作用；也可通过咀嚼食物刺激牙周组织，增强牙周组织的抗病能力。为了我们的口腔健康，我们提倡适当多吃一些硬度适宜、又较粗糙的食物，细嚼慢咽，既有助于消化，多吸收营养，增强抗病能力，也可慢慢地品尝出佳肴美味，丰富人生的乐趣。

(2)一侧性咀嚼

每次进食只用一侧牙齿咀嚼，另一侧则闲置不用。由于两侧咀嚼的功能性刺激不一样，结果使下颌两侧出现不匀称，不协调。造成一侧性咀嚼的原因，多半是因一侧牙有病，不能咀嚼，也不及时就医，久而久之，就形成一侧性咀嚼。所以，首先要找出影响咀嚼一侧的牙病所在，彻底治好，然后再慢慢恢复双侧咀嚼的良好习惯。同理，在给婴儿喂奶时，也要注意两侧轮流交替，不要经常偏于一侧，影响婴儿面部发育不均衡。

(3)用大人嚼过的食物喂小孩

有人常喜欢用自己嚼碎的食物给婴儿吃。其用意是帮助小孩消化食物，吸收营养。实际上，这也是一种不符合卫生要求的不良习惯。俗话说"病从口入"，有许多疾病就是通过口腔传入的，如传染性肝炎、细菌性痢疾

等。每个人的口腔里都隐藏着大量的各种细菌，虽然这些细菌不一定致病，但它可以把病菌通过口腔传给他人，使其患病。如果为了对缺乏咀嚼功能的婴幼儿补充营养，可以把食物切碎煮烂后，喂给孩子吃就行了；如果对已具有咀嚼功能的幼儿，则更不能替代他的咀嚼，而应主动地培养他锻炼咀嚼功能，以便促进他们牙齿的正常发育，有益于口腔健康

在进餐时，你采用的是什么顺序？对于这个问题，可能多数人的回答都是：先吃饭菜，再喝汤润喉，然后吃些甜点和水果。其实，这种吃法是不符合养生原则、不利于人体健康的。近年来，一些健康专家通过深入研究，才发现吃喝也有顺序，现实生活中绝大多数人都"吃错了顺序"。

如果进餐时先吃饭菜再吃水果，消化较慢的淀粉、蛋白质就会阻塞着消化较快的水果，多种食物搅和在胃里，将使人体正常的消化过程受阻，而水果在体内摄氏三十六七度的高温下很容易腐烂并产生毒素，从而导致人体产生多种疾病。

假若吃进肚里的水果不能被人体快速消化，其危害就不言而喻了。因此，放下碗筷就急着吃水果的做法是极其错误的，在进餐半小时后才宜吃水果。

饭后喝汤，会冲淡食物消化所需的胃酸，阻碍人体正常的消化过程。那么，汤究竟该在什么时候喝呢？许多人都知道，在吃西餐时，第一个被端上桌面的便是汤，并且量也不太多，仅仅一小碗而已。其实，这种餐前先喝汤的吃法才符合养生原则。餐前先喝适量的汤，既有暖胃的作用，又能使被饿坏了肚子的人不至于狼吞虎咽吃得太急，以免肚子被一下子胀得太多太满。所以，我们应在饭前喝适量的汤。

不宜少吃饭多吃菜

在餐桌上经常听到许多人这样说：少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里。更有一些过分关注自己身材的女性，把这一条奉为减肥的"至理名言"。从表面上来看这似乎很有道理，然而，从科学营养的角度来看，如果长期这样下去，对身体健康极其不利。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，它是既经济又能直接转化成热量的养料。在合理的饮食中，一天人所需要的总热能的50%～60%来自于碳水化合物。米饭同菜中的大鱼大肉相比，要容易消化得多，也有着其他

不可替代的营养成分。

长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜，对身体健康极其不利。有些人认为，多吃蔬菜不是坏事，但是蔬菜是“吃”油的，许多蔬菜是用过多的烹调油炒成的，有的菜就像泡在油里。这样吃下去，就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

营养学家也不赞成绝对的“多吃饭，少吃菜”的观点。提倡主食与副食科学合理搭配，米饭、蔬菜、荤菜和水果，当然主食要占绝对的比重，此外，还要看每个人所处的生长阶段。青少年正在长身体和骨骼阶段，活动量也大，主、副食搭配比例是有其年龄特点的；但是，老年人主、副食搭配的比例就不同于青少年。

现在，肠胃病的患者比过去有所增加，特别是青少年的患病率趋向于低年龄化，这跟许多独生子女在家被宠盲目的“瞎吃”有关。

五味不宜过

酸、苦、甘、辛、咸是日常生活中常见的5种味道。合理的五味饮食有利于人的健康，若食有偏味，就会适得其反。

(1)饮食过酸

酸味可以补充人体胃酸的不足，有健胃开胃作用，改变胃肠道的酸碱环境，有利于营养物质的溶解吸收。但现代研究表明，饮食之味过酸，会改变人体内的酸碱平衡，影响某些生化反应的进行。

(2)味过于咸

盐分在饮食中是不可缺少的，它不仅起调味作用，而且其中的钠、氯离子是维持人体酸碱平衡和调节渗透压的重要物质，但盐不可多食。明代李时珍说：“咸走血，血病毋多盐，多食则脉凝泣而变色……盐之味微辛，辛走肺，咸走肾，喘嗽水肿消渴者，盐为大忌。或引痰旺，或泣涩血脉，可助水邪故也。”意思是食盐过多，会引起钠水潴留、血脉瘀滞，增加肾脏和心脏的负担。调查表明，食盐摄入量大的地区，高血压的发病率也高。

(3)味过于甘

饮食的味过于甘，则会伤脾，可以发生心气满喘的症状，或见黑色现于人体外部，又可转变为消渴病(糖尿病)。吃糖过多，影响蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素的吸收，会使人发生营养不良和贫血，还会使体内钙质代

谢紊乱，导致骨质疏松、动脉硬化。肥胖、高血脂、糖尿病、冠心病等的高发与食糖过多不无关系。

(4)味过于苦

苦寒之品易败胃伤阳，故多食苦味可见食欲不振、脘腹胀满、呕吐、便溏等。

(5)味过于辛

《黄帝内经素问·生气通天论》说："味过于辛，筋脉沮驰，精神乃殃。"说明过食辛味食物使筋脉受损，失去柔和而弛缓，还可使精神耗伤，如辣椒味辛气热，入心肺脾，多食就会使人头热目眩，伤血，久食使人发痔疮，咽肿齿痛等。

综上所述，酸、咸、甘、苦、辛五味太过对人体都是有害的，轻则发病不适，重则损脏折寿，所以我们应该加以足够重视，合理适量食用五味。

不宜乱吃野生动物

野生动物成为了不少人的盘中美餐，专家提醒，乱吃野生动物对人体的健康不利。

吃食野生动物的人大多固执地认为，野生动物对人体具有独特的滋补和食疗作用。但科学研究证明，野生动物的营养元素与家畜家禽并没有区别。

灵长类动物、啮齿类动物、兔形目动物、有蹄类动物、鸟类等多种野生动物与人的共患性疾病有 100 多种，如炭疽、B 病毒、狂犬病、结核、鼠疫、甲肝等。人若患上炭疽，身上将出现脓疱、水肿和痈，病毒还会侵入肺或胃肠。我国主要猴类猕猴有 10%至 60%携带 B 病毒。它把人挠一下，甚至咔上一口，都可能使人感染此类病毒，而生吃猴脑者感染的可能性更大。人一旦染上，眼、口处溃烂，流黄脓，严重的几天就没命。现在饭店经营的野生动物大都没有经过卫生检疫就端上餐桌，食客们在大饱口福时，很可能被感染上类似疾病。在众多野味中，人们吃蛇最多。蛇的患病率很高，诸如癌症、肝炎等；有的蛇皮肉之间寄生虫成团，拿手一捋能感觉到疙疙瘩瘩的。这些寄生虫"蒸不熟煮不烂"，很容易寄生在人体内。

医院里不断有食用野生动物致病的报告。哈尔滨第一医院就曾抢救了十几例吃蝗虫、甲壳虫等食物过敏的病人。医生们说，由于病体罕见，人吃

野生动物染病后，诊断不清，难以治疗，有的会稀里糊涂丢了命。

专家的研究证实，由于环境污染，许多野生动物深受其害。有些有毒物质通过食物链的作用，而在野生动物身上累积增加，人食用这种野生动物无疑会对自身健康形成危害。另外，许多动物体内存在着内源性毒性物质，不经检验盲目食用也会对人的健康和生命造成危害。更为可怕的是，由于近年来对猎枪的管理日趋严格，布饵毒杀成了偷猎者的主要手段，毒饵多为国家禁用的含磷剧毒农药制成。偷猎者将被毒杀的野生动物卖给餐馆牟利，人们一旦食用这种野生动物后，可能有性命之忧。

人参不宜与铁在一起

人参的化学成分中含有挥发性油类物质，其主要成分是“人参油”，它是人参特有的不饱和脂肪酸，遇铁就会生成脂肪酸铁而沉淀。药理试验证明，人参油经分解后，就会失掉人参的效能，降低了药用价值。

几种不宜同放的食品

蛋与生姜、洋葱不宜同放：蛋壳上有许多小气孔，生姜和洋葱的气味易透进小孔使蛋变质。

面包与饼干不宜同放：面包含水分较多，饼干则干而脆，存放在一起，面包变硬，饼干失去酥脆感。

茶叶与香皂不宜同放：茶叶的吸附串味性很强，与香皂同放，使茶叶变味。

水果不要同纯碱接触。否则极易发热烂掉。

粮食不要与水果同放。否则，水果贮存时会释放水分，变得干瘪，粮食因吸收水分也易发霉。

红豆不宜加盐吃

红豆能促进心脏活化，并有利尿消肿的功能。但是，红豆制品只能做甜食，如为了口感加上盐，利尿的功能就会减半。而且甜咸参半的食物，吃后使人精神不安。

食肉不宜过多

据研究：低碳水化合物、高蛋白膳食可引起易激动、紧张或其他情绪变化，进而又渴求富含碳水化合物或脂肪的零食，因此不利于饮食控制。每日摄入1400千卡热量的高碳水化合物及低蛋白膳食，食用7周后较少有对食物渴求，总的情绪较好，体重明显减轻。由此看来，吃肉量要控制，不宜吃过高蛋白膳食。

吃腊味的不宜

腊味是经过腌制的肉类，内含有一定数量的硝，吃时应注意：勿生吃，不可用高温油炸。因为油炸后，会产生致癌物质亚硝基胺。奶品也会促使硝反应成亚硝基胺。腊味中还含有较多的脂肪酸和胆固醇，故一次不宜吃得过多，短时间内亦不宜多次食用。腊味还含有过高的盐分，高血压和肾病患者更不可多吃。

橘子不宜吃得太精细

橘子含有丰富的维生素C，经常食用对人的健康与美容大有裨益。但值得注意的是，吃橘子时不要把每一瓣上的白丝也拿掉，光吃里面的橘肉。因为橘子及所有柑橘类的皮和白丝，都含有许多营养素。

例如橘瓣背面上的白丝就含有丰富的维生素P。维生素P也就是“芦丁”，是由柑橘属生物类黄酮、芸香素和橙皮素等构成的，是种对强化微血管很重要的营养素。再者，皮内侧的白色部分和橘瓣薄膜上含有许多食物纤维的果胶。果胶可以抑制血液中的胆固醇升高。外皮甚至也含有比果汁多好几倍的维生素C或果胶。

虽然吃橘子时没办法整只连皮一起咬，但是至少要避免过于精细的吃法，吃时一定要连薄膜和白丝一起食用。

头遍茶不宜饮用

讲究喝茶的人，都很注意不喝或少喝头遍茶，一方面是出于色香味的考虑，为的是取其精华，另一方面也是为了少喝些霉菌　因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中，很容易遭受霉菌的污染。尤其在不提倡用滚开水泡茶，以求尽可能多地保存维生素C和其他营养成分的时候，霉菌是杀不尽的；喝进霉菌的“浮尸”，的确让人不放心。因此，还是尽量不要饮头遍茶。

不宜吃冰激凌的人

冰激凌具有寒凉和多糖、高脂肪的特性，并非人人都能吃。如患咽喉炎、支气管炎的人，受到过冷刺激会使炎症加重或咳嗽加剧；患肠胃炎的人吃了冰激凌，会增加疼痛，影响治愈；已经患腹泻的人吃了冰激凌，会使腹泻更厉害；有肝脏病、胆囊病的人吃了冰激凌，会因受冷的刺激，引起腹疼和肠道痉挛；冰激凌的原料中含有牛奶、糖、油脂等，高血压、动脉粥样硬化症、糖尿病人吃了冰激凌都有害处。

不宜空腹喝酒

“空腹”就是说胃肠道的食物已经消化完了　正常人血液中的葡萄糖（简称血糖）是由肝脏贮存的糖提供的，但维持时间不长，主要是靠肝脏将一些非糖物质变成葡萄糖，源源不断地送入血液。如果这种糖异生作用不能进行，人很快就会出现低血糖，酒精就是这种糖异生作用的强抑制剂。

低血糖时，脑组织可能因缺乏葡萄糖的供应而发生功能障碍，出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感等。如果血糖低下时，可能发生低血糖昏迷甚至死亡。所以，在饥饿的时候，特别是一夜断食、进行剧烈运动或劳动后，大量喝酒是有危险的。即使平常喝酒也要注意同时吃一些含有糖分的食物，如大米饭、馒头等，以免发生低血糖。

吃桂圆不宜

桂圆为温热性水果，多食能导致生热上火，故阴虚火旺、咽喉肿痛、齿龈肿痛、鼻出血者忌用。

过量食用还可能出现上火症状，症状为恶心、肢软乏力、头昏眼花等。如出现上述现象时，可取番茄叶煎汤饮用，能使症状缓解。

吃芒果不宜

芒果不宜一次吃得过多，曾有因过量食用而引起肾炎的报道。

饱餐后不可食用芒果，也不可与大蒜等辛辣物质同食，否则可能出现黄疸。

吃冷食不宜

冷食一次不要吃得过多：冷食能够消暑、解渴。但是，如果一次吃得太多，就会冲淡胃液和抑制胃酸分泌，减弱胃的杀菌能力，降低身体的抵抗力，很容易生病。

在天气炎热，出汗很多，或参加体力劳动和剧烈运动之后，不可马上吃冷食，更不应猛吃、猛喝，最好先喝点温开水，等一会再吃，以免体内冷热变化剧烈，对人体很有害。

年龄过大或太小，以及身体比较虚弱的人，最好不要吃冷食，这样的人可以多喝些温开水或淡茶水。患了腹泻的病人，在未恢复之前也不要吃冷食，以免病情加重。

吃冷食时，不要边走边吃，特别是在刮大风尘土飞扬的天气，在路上吃东西很不卫生。

年轻人骨折后不宜喝骨头汤

骨头汤不仅味道鲜美，而且营养丰富，含有大量人体所必需的营养成分，如磷、钙、铁等矿物质。如果在煮骨头汤时，放少许醋在里面，可以使骨

头中的矿物质更好地溶解出来,使汤的营养更丰富。同时,醋是酸性物质,它还可以防止食物中的维生素被破坏,起到保护维生素的作用。

食用时还应注意,骨折病人多喝骨头汤不一定就有利于骨头生长。因为人骨的主要成分是钙和磷,但这些无机成分与其他一些有机成分是有一定比例的。若大量饮服骨头汤,会使骨质内有机成分与无机成分比例失调,这对骨折的早日愈合反而不利。但是,对骨折后再生能力差的老人,适量吃些肉骨头汤却又有益。这是由于老年人骨质中,75%的人有疏松情况,如遇骨折,适当饮用一些骨头汤,对骨质愈合是有帮助的。

另外,人到老年以后,骨髓的造血功能减退,出现老年斑,头发、指甲生长缓慢,常易患伤风咳嗽。

提高骨髓造血的能力,可以因骨胶原、胶朊蛋白的增加而使其功能加强。动物骨头里含有丰富胶朊蛋白和骨胶原。食用骨头汤时,可以把骨头砸开,按骨头和水1:5的比例煮1~2个小时,使胶朊蛋白和骨胶原溶解于汤中,既可佐餐,又有抗衰老之功效

不宜过分节食

有人害怕发胖而过分节食,殊不知,只要掌握进食时间和体重增长之间的关系,就可以保证摄入足够的营养,又能防止发胖。国外医学家研究发现,上午进食,引起体重增长要比下午小。这是因为胰岛素的数值在傍晚达到最大限度,使脂肪大量沉积。试验表明,早上吃2000卡热量的食物,并不会增加体重;如果晚上进同样数量的食物,则会使体重增加。因此,医生建议,晚餐宜少,早餐宜多,养成这样一个良好的习惯,对保证身体健康是极为重要的。

槟榔不宜多食

槟榔药性较为峻烈,有破气作用,会损人正气,故脾胃虚弱、中气下陷者不宜服用。

过量食用会引起流涎、呕吐、昏睡,甚至惊厥,故不论作果品嚼食或作药用,均应适量,更不宜持续食用。

吃草莓不宜

草莓性寒，柔嫩多汁，虽有健脾、补虚之功，然脾胃虚寒、大便溏而滑者不宜食用。

草莓的果肉因外无果皮包裹，容易沾染病菌和污物，食前一定要进行清净消毒处理。

草莓果肉十分娇嫩，不易久存，应现买现吃。

吃李子不宜

凡味苦涩或入水漂浮的李子有毒，均不可食用。

李子多食易助湿生痰，损伤脾胃，故不可多吃。

食用李子后不宜多饮水，否则易引起腹泻。

李子不能与鱼肉或蜂蜜同食，否则会损人五脏。

吃罗汉果不宜

罗汉果味甘，性凉。具有清肺利咽、润肠等功效。可作茶的代用品，内热火旺者宜服用，脾胃虚寒者不宜服用。

吃藏青果不宜

藏青果性寒，味酸且涩。具有较强的收敛作用，故脾胃虚寒及泻痢初起者，不宜服用。

吃杨梅不宜

杨梅其味酸，不宜多食，多食会损齿及筋。

杨梅其性温，内热火旺体质者不宜多食。多食令人生热、发疮、生痰。

吃樱桃不宜

樱桃是鲜果中最先上市的佼佼者，先百果而荣，故有“春果第一枝”的美称。樱桃性甘，温涩，有止渴生津，调中益颜，养脾开胃等功效。但多食令人恶心呕吐、发虚热、托痈疮、伤筋骨、败血气，故不宜过量食用。

吃西瓜不宜

西瓜性寒，多食易损伤脾胃，故脾胃虚寒患者不宜多吃。

西瓜甘甜，含糖量较高，糖尿病患者不宜多吃。

健康者吃西瓜亦应适量，因为食之过多能冲淡胃液，可引起消化不良或腹泻。

吃桃子不宜

桃子性温甘甜，多食能生内热，发疮疖，并使人腹胀，故食桃子应有节制。

桃子不宜与鳖同食，否则可能引起胃痛。

吃枇杷不宜

枇杷产于我国南方，常食可止咳、润肺、利尿、健胃、清热。枇杷叶可做药用，“川贝枇杷膏”就是用枇杷叶做重要成分。

枇杷核在民间是很常用的药材，通常是把它捣烂，用水煎液后加蜜糖调匀服用，治老年性便秘和咳喘不止，但枇杷核内所含的氢氰酸具有毒性，若大量食用可引起中毒，轻者出现恶心呕吐，重者可致呼吸困难，昏迷，故不能过量服用。

吃梨不宜过量

梨味虽美，但其性寒凉，多食则伤脾胃，故食梨应适量。

凡脾胃虚寒、大便溏泄、脘腹冷痛，及肺寒咳嗽、痰涎清稀者，均不宜食用。

吃花红不宜

花红，北方称之为沙果，“不可多食，发热涩气，令人好睡，发冷痰、生疮疖”，故食沙果时宜适量。

饮食营养认识的众多误区

谁都想营养好一点，但往往却事与愿违，这是为何呢？关键在于饮食上要掌握科学获取营养的方法。而在目前，却存在不少获取营养的误区　赶快仔细查对一下自己是否有以下误区存在，如有要尽快改正。

(1)水果一定比蔬菜的营养好

事实上，大多数水果的营养价值不如日常的蔬菜。

(2)瘦肉不含大量脂肪

一般来说，猪肉的瘦肉中的脂肪含量是各种肉中最高的，达25%～30%，而兔肉最低，仅为0.5%～2%。鸡肉(不带皮)的脂肪含量也比较低。牛肉的脂肪含量一般在10%以下，但如果是肥牛，即使是里脊部位也布满细细的脂肪点，脂肪含量甚至超过猪肉。

(3)多吃植物油利于长寿

人群调查和实验证明，动物脂肪摄入量高的人，心血管疾病发病率较高，植物油摄入量高的人，心血管疾病发病率确实低一些，但两类人群的寿命并没有大的差别。经调查，发现是植物油摄入高的人群癌症发病率也比较高。如果多吃植物油，最好能够补充摄入维生素E等抗氧化物质。

(4)鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白

动物性食品中的动物蛋白质确实质量高，但是廉价的豆类和含油种子如花生、葵花子等也含有丰富的植物蛋白质。

(5)饮用水越纯净越好

事实上,人们身体所需要的很多元素,一部分就是从饮水中获得的。含有某些微量元素或化合物的矿泉水,甚至能够对某些疾病有一定疗效。蒸馏水本身几乎不含杂质,能够把人体中的一些物质溶解出来,对于一些金属元素中毒的人有好处,但正常人常喝可能造成某些矿物质的缺乏。

(6)没有咸味的食品就不含盐

盐是氯化钠,然而除此之外,钠还有各种化合物形式。因血液中含有大量的钠离子,所以动物性食品毫无例外都含较多的钠。此外,加工食品中也含有大量的钠。因此即使您吃没有咸味的食品照样可以获得不少钠。

(7)含有多种氨基酸的食品都是高级营养品

氨基酸本身并没有什么神秘之处,它只是蛋白质的组成单元。食品中含有蛋白质,也自然含有氨基酸。廉价的玉米和土豆中照样含有多种氨基酸。健康人既然具有消化蛋白质的能力,就完全可以从普通食物中获得氨基酸,也就没有必要喝什么昂贵的氨基酸营养液。

(8)纯天然食品一定对人体无害

食品化学分析也发现,许多纯天然食品中都含有有害物质。例如,生豆角中有溶血物质,发芽土豆中有毒素,某些鱼类中含有胺等可能导致中毒的物质,等等,如果对这些食品处理不当就会发生危险。

(9)加了添加剂的食品一定有害

比起烟和酒来,食品添加剂对健康成年人造成的危害微乎其微。只要遵守国家有关限量规定,现在允许使用的添加剂都是相当安全的,而且总的来说利大于弊。

(10)洋快餐营养丰富

营养学家认为,洋快餐高热量、高脂肪,缺乏绿色蔬菜,膳食纤维不足,营养不平衡。其他品质的快餐也存在类似的问题,经常食用,势必会带来营养不良的后果。

(11)水果都含有丰富的维生素

其实这种看法是片面的,以100克水果的维生素C的含量来计算,猕猴桃含420毫克,鲜枣含380毫克,草莓含80毫克,橙子含49毫克,枇杷含36克,橘含30毫克,柿子含30毫克。但葡萄、无花果、苹果各自只有5毫克,香蕉、桃子各含10毫克,梨仅含4毫克。因此,要想补充足够的维生素C,吃水果时应有所选择。

(12)吃得好就等于有营养

其实，有些食品的价格便宜，但营养价值却较高。比如胡萝卜的价格比冬笋便宜得多，而胡萝卜的营养价值却比冬笋高得多。又如，莴苣只吃茎不吃叶，其实叶子的营养价值要比茎高得多，只要采用适宜烹调方式，叶子仍可制成美味的菜肴。

(13)植物油十全十美

有美国生化学家在国立癌症研究所召开的会议上报告说："植物油中的不饱和脂肪酸虽不是致癌物质，但它有助于癌发生和发育的作用。"正确的办法是要注重饮食的合理搭配，适当地吃一些动物性食品，对身体健康是有益的。

(14)活鸡现杀现烹味道美

鸡肉纤维短，容易消化。活杀的鸡如果马上烹调，鸡肉蛋白质受热，就会发生变性凝固，水分从肌肉中析出，肉就变得粗糙。所以，必须有一个僵化的过程，将杀后的鸡放一段时间，使其肌体中的各种酶起催化作用，让鸡的组织发生自溶和水解，这时候再烹调，口感才好。

(15)感冒时吃补药

补品在人体内能产生较高的热量和能量，可使患者体温升高，加重病情。此外，补品还会促进病菌生长繁殖，导致感染程度加重和炎症扩散。

(16)吃豆制品越多越好

营养学家认为，黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收。过量摄入黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的90%，从而出现缺铁性贫血，表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血症状。所以，尽管豆制品富含营养，但也不是多多益善，还是以适量为宜。

(17)热油炒菜香

炒菜时，当油温高达200℃以上，会产生一种叫做"丙烯醛"的气体。它是油烟的主要成分，对人体的呼吸系统极为有害。另外，"丙烯醛"还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

(18)调味作料不厌多

据美国的一项医学研究结果表明，胡椒、桂皮、丁香、小茴香、生姜等天然调味品具有一定的诱变性和毒性，如饮食中喜爱厚重之味，大量使用调味品，有致人体细胞畸形、形成癌症的可能。轻者有口干、咽喉痛、精神不振、失眠等感觉，还会诱发高血压、胃肠炎等多种疾病。因此，日常饮食中以尽

量少用调味作料为好。

(19)爆炒禽畜肉好处多

很多人喜欢大火爆炒食物,认为这样做好的菜肴色泽口味都很好。但事实上,爆炒是一种很不卫生的烹制方法。禽畜肉尤其是动物内脏,通常都携带大量禽畜病毒、病菌,爆炒时间过短,病毒、病菌不易被杀死,有的病毒要烧煮10几分钟后才能被杀死。吃了爆炒不熟的食物后,极易发生“人畜共患”。因此,禽畜肉还是烧熟、烧透了再吃才安全。

(20)新鲜蔬菜比冷冻蔬菜更有营养

经过科学试验证明,新鲜蔬菜与冷冻蔬菜的营养价值是相等的,如果存在差异,只取决于烹调的方法和技艺。

第三章　喝之不宜

饮用牛奶十三不宜

(1)牛奶不宜空腹喝

空腹喝牛奶，只能使牛奶代替淀粉类食物作为热量来消耗，这对含有丰富蛋白质和其他营养成分的牛奶来讲，就太不经济了。科学的喝牛奶方法是在淀粉类食品作为热量来源的基础上饮用，或在早饭后1～2小时再喝牛奶，同时吃一些饼干、馒头类食品。这样，牛奶便能在胃里停留较长时间，与胃液发生充分的酶解作用，使奶中丰富的营养被完全吸收。

(2)牛奶不宜生喝

刚挤出的牛奶含有溶菌酶，能抑制细菌的生长，但此种酶维持作用时间不长，可是在挤奶、贮存、运输等过程中，牛奶很容易被外界微生物污染，从而发生变质。同时结核病，布氏杆菌病是人畜共患病，乳牛患了这些病后，可以通过奶汁传给人。所以，从牛奶场或者私人那里买来的牛奶，没经消毒不能喝。

(3)牛奶不宜与橘子同食

牛奶在胃中，在胃蛋白酶和胰蛋白酶的作用下分解，然后进入小肠才能被吸收。如果饮奶同食果酸较高的橘子等水果，奶中蛋白质与果酸及维生素C发生复杂的生化反应而凝固成块，这样会影响奶中蛋白质和橘子中维生素C等的消化吸收，而且还会出现腹胀、腹泻和腹痛等不良反应。

(4)牛奶不宜与巧克力同食

有人喜欢把巧克力加入牛奶同食，以去除牛奶中的怪味，事实上这是不科学的。牛奶含有丰富的蛋白质和钙，巧克力被称为能源食品。一起吃时，牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合，形成不溶的草酸钙，人无法吸收，时间长了会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育慢的现象。因此，喝牛奶和吃巧克力的时间要分开。

(5)牛奶不宜和豆浆同煮

牛奶和豆浆都是营养价值较高的食物。有人认为，牛奶和豆浆混合煮后饮用，可以起到互补作用，提高营养价值。其实，这并不科学。因为，豆浆中含有的胰蛋白酶抑制因子，能刺激胃肠和抑制胰蛋白酶的活性。这种物质，需在100℃的环境中，经数分钟才能被破坏。否则，未经充分煮沸的豆浆，食后易使人中毒。而牛奶若在持续高温中煮沸，则会破坏奶中的蛋白质和维生素，降低牛奶的营养价值，所以牛奶和豆浆不宜同煮。

(6)牛奶中不宜加钙粉

牛奶中的蛋白质，主要是酪蛋白、乳白蛋白和乳球蛋白，而酪蛋白的含量最多，占牛奶蛋白中的83%，而酪蛋白又是由OCK－、K－、β－和ν－酪蛋白组成。如果喝牛奶时，加入钙粉（主要是乳酸钙），过多的钙离子，就会与OCK－和β－酪蛋白结合，使牛奶出现凝固现象。另外，乳酸钙还会和牛奶中的其他蛋白结合产生沉淀，特别在加热时，这种现象更加明显。因此，给小儿补钙，不宜在牛奶中直接加入钙粉，而是分开一段时间为好。

(7)牛奶不宜和奶糕同煮

牛奶和奶糕都是较好的婴儿食品。但是将两者混合煮成糊状食物喂养新生儿，是不利于婴儿健康的。实践证明：如将两者同时煮，因牛奶煮沸温度是90℃，为保证奶糕也能煮熟，势必要延长牛奶的煮沸时间，这样会破坏牛奶中的营养成分。长期用它来喂婴儿，会造成婴儿的营养不良。同时，新生儿的消化机能还不完善，又缺乏消化淀粉酶，对奶糕中的淀粉不能很好消化吸收。所以，不宜用牛奶煮奶糕来喂养婴儿。

(8)牛奶不宜和药品同服

牛奶及其奶制品中，均含有许多钙、铁等离子，一般每升鲜牛奶中，含钙已高达1300毫克，铁0.4毫克。这些离子和某些药物（如四环素类等）能生成稳定的络合物或难溶性的盐，使药物难以被胃肠所吸收，有些药物甚至被这些离子所破坏。如果用牛奶送服这些药物，就会大大降低药物在血液中的浓度，影响治疗效果。所以，不论大人还是儿童，药品不宜用牛奶送服，而食用牛奶及其制品，应与服药时间相隔1个半小时为宜。

(9)鲜牛奶不宜冰冻

牛奶冰冻后奶中的蛋白质、脂肪和乳糖等营养物质就会发生变化，出现明显不均匀的分层现象。通常上层为含脂肪较多的松软物质，中层是含大量蛋白质和乳糖的白色核心，下层则是乳固体物质和大部分蛋白质，而周围

是紧密而透明的冰晶体。这种冰冻的牛奶，待解冻后，可出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团，并出现异常气味等，其营养价值也随之下降。因此，存放牛奶的温度，以不低于0℃为宜。

(10)牛奶不宜久煮

牛奶富含蛋白质，蛋白质在加热时会变性。在60℃时，蛋白质微粒由溶液变为凝胶状；达到100℃时，乳糖开始分解成乳酸，使牛奶变酸，营养价值下降。因此，牛奶煮开即可，不宜久煮。

(11)牛奶不宜早放糖

牛奶含赖氨酸，易与糖在高温下产生有毒成分——果糖基赖氨酸，故牛奶烧开后不应立即放糖，而应等到不烫手时再放。

(12)牛奶不宜让阳光照射

牛奶经阳光照射后，营养价值及香味会明显下降。据分析，在阳光下照射30分钟，奶中的维生素A和B族维生素及香味成分损失几近大半。

(13)牛奶不宜放在保温瓶中

保温瓶中的温度，犹如细菌培养箱中的温度。牛奶若放在其中，细菌在牛奶中约20分钟就会繁殖一次，1小时以后，整个保温瓶中的牛奶就会变质。

喝碳酸饮料六不宜

过去人们把汽水当饮料，现在科技发达了，过去那种汽水已经很难见到了，代之饮用的是碳酸型饮料，如：雪碧、芬达等碳酸型饮料。不过，人们还是习惯上称这种饮料为“汽水”，因为它含有一定的二氧化碳气体。

(1)饱餐后不宜喝碳酸饮料

碳酸饮料会产生大量二氧化碳气体，使得本来食物已过多的胃受到更大的压力，造成胃膨胀，影响食物消化，并易引起急性胃炎、胃痉挛。

(2)喝碳酸饮料不宜过急

狂饮碳酸饮料后，部分水分经胃肠道吸收进入血液，血中水分增多，会使心脏压力增加。同时，也会影响胃、肾的正常功能。

(3)不宜冷热交替喝碳酸饮料

刚饮冰凉的碳酸饮料，又马上喝热茶，不仅会使牙齿因承受不住冷热刺激而患牙病，对胃肠也很不利，极易引起消化功能紊乱。因此，喝冷、热饮料

之间至少应间隔半小时以上。

(4)长时间用嗓后不宜喝碳酸饮料

演出唱歌、讲话等长时间用嗓，会使咽喉部充血，马上饮碳酸饮料，冷刺激会造成咽喉部血管突然收缩，使咽喉部血流减慢，供血减少，引起咽喉生理功能紊乱，容易发生急性咽喉炎或产生声音嘶哑，咽喉疼痛等症状。

(5)胃病患者不宜喝碳酸饮料

患有胃及十二指肠溃疡的病人，喝了碳酸饮料会因碳酸氢钠与酸发生反应，释放出二氧化碳，而使胃肠的压力大大增加，容易造成胃及十二指肠球部溃疡穿孔。

(6)不宜过多喝碳酸饮料

喝碳酸饮料过多，碳酸饮料中的二氧化碳会和胃酸中和，从而降低胃液的消化和杀菌功能，影响正常食欲。同时，一次喝碳酸饮料过多，还会使血液量增加，从而增加心、肾负担，产生心慌、乏力、尿频等不适感。因此，在炎热的夏天，当汗流浃背之时，适当地喝点碳酸饮料解暑降温是可以的，但不宜过量。

饮茶十八不宜

(1)不宜饮头遍茶

因为在茶叶的生长和加工过程中，茶叶表面或多或少会截留些微细杂物和农药，这些物质会大部分浸出在头遍茶里，因此头遍茶是不宜饮用的。通常的做法是倒入适量开水，立即滗出，然后再倒入开水。这个程序叫"洗茶"。

(2)不宜用滚沸水沏茶

用温度过高的水沏茶，一方面会使茶叶中的部分营养物质遭到损失，特别是维生素损失较大；另一方面会把茶叶中的有害物质浸出较多，这些物质对人体健康不利。因此，沏茶最好用 70 ~ 80℃的热开水。

(3)不宜饮浓茶

浓茶中含有大量的鞣酸，喝浓茶可使胃黏膜收缩、蛋白质凝固沉淀，从而影响胃的消化功能；喝浓茶能够减弱胃肠对食物中铁的吸收，久而久之，会引起维生素 B_1 缺乏症；患高血压病、心血管病、糖尿病，肾炎及肝炎的病人，空腹饮浓茶会使病情加重。晚上饮浓茶，会使人兴奋，造成失眠；产妇哺

乳期饮浓茶，由于茶有收敛作用，会导致乳汁分泌减少。因此，喝茶宜清淡，不宜过浓。

(4)不宜饮隔夜茶

茶泡得时间较长，维生素C、P等营养素会大量损失；茶水中的鞣酸会因被氧化，而变成有刺激性的氧化物，能伤及脾胃，引起肠胃炎症，茶水中的蛋白质、糖类等营养成分，也易因细菌、真菌的繁殖而使茶水变质。

(5)不宜饮久放的茶

据化学分析，茶叶中含有有机化学成分达400余种、无机矿物元素达40余种，它们对人体虽然都无害，但泡好后的茶叶水放置时间长了，却会使有些成分发生化学变化，产生对人有害的物质，因此放置较久的茶水不宜再喝。

(6)茶叶不宜多次冲泡

冲泡茶叶以2~3次为好，如冲泡次数过多，会将茶叶中的无用物质冲泡出来，这些物质既对人体无益，又会使茶水的味道大为降低。

(7)不宜空腹喝茶

有人习惯于清晨起来喝茶，这是一种不好的习惯，久之会伤害身体。因为空腹喝茶会引起"茶醉"，表现为头晕、心慌、乏力、腹饥，甚至站立不稳、走路蹒跚，一般说，肾虚体弱者更不宜空腹喝茶。

(8)不宜喝冷茶

喝冷茶，特别是在炎夏季节暴饮数大碗，喝起来很痛快，实际上却无清热化痰之功，反而会有滞寒聚痰之弊。

(9)不宜每日过多饮茶

每日饮茶量的标准，应以健康成年人不超过5克茶叶为宜。妇女、儿童、老年人根据个人体质、饮茶史等情况，酌情减少。

(10)不宜饮用劣质茶

受潮发霉、变馊变味的劣质茶，对人体有害无益，不可饮用。

(11)不宜睡前饮茶

睡前饮茶，特别是过多饮茶和饮浓茶，会使神经兴奋，引起失眠。老年人睡前饮茶还会造成心慌不安、尿频等。在古时，"晚茶"和"早酒"等一样都被列为"杀人三把刀"，可见其对身体伤害之大。

(12)发热时不宜饮茶

发热时饮茶，往往会使发热更重，不利于治疗。

(13)脾胃虚寒或老弱气虚者不宜多饮茶

每天清茶一杯足矣。

(14)不宜用保温杯泡茶

用保温杯泡茶,茶水较长时间保持高温,犹如在沸水中熬煮一样,结果,会使茶的芳香油挥发,香味减少;会使茶汁过浓,鞣酸、茶碱过多,茶味变苦涩;会使茶叶中的维生素C、P遭到破坏而损失。

(15)饭前、饭后不宜立即饮茶

饭前饮茶,会使唾液变淡,造成饮食无味,影响对食物的消化和吸收,久之会造成营养不良。饭后立即饮茶,茶中鞣质会与食物中的蛋白质、铁质发生凝固,影响人体对其营养成分的吸收。

(16)不宜煮茶叶喝

在我国农村,有些地方有煮茶喝的习惯,实践证明,这是一种不当的做法。因为茶叶在高温烧煮时,会过多地把鞣酸溶解出来,增加茶水的苦涩味道,同时,高温烧煮,会把茶叶的维生素破坏殆尽,使其营养价值大大降低。

(17)不宜嚼食茶叶

有的人有嚼食茶叶的嗜好,以为嚼食茶叶可以更好地吸收茶叶中的营养物质,这种认识和做法更为偏颇。因为茶叶在生长过程中,要受到化肥和农药的污染,在加工制作过程中又会受到污染,使其很可能含有致癌物质——多环芳香烃苯并芘。因此,茶叶是不宜嚼食的,泡过三四次后,就应将茶叶倒掉。

(18)不宜多饮新茶

由于新茶采摘、加工不久,其色泽鲜艳、味道浓郁、香味浓重,因此不少人喜欢饮用新茶,而且喜欢多饮。岂不知,多饮新茶是不当的。这是因为,新采摘制成的茶叶中,含有较强的活性鞣酸、咖啡因、生物碱等生化物,大量饮较浓、较多的新茶,其中的咖啡碱及多种芳香油能使人的神经系统极度兴奋,出现血液循环加快、心率加快,令人感到心慌。另外,大量饮用新茶,会使生物碱在人体内大量积聚,使人的体温增高、四肢无力,甚至出现肌肉颤动等症状,影响人的正常情绪和工作。因此,新茶是不宜多饮的。

喝豆浆四不宜

(1)不宜喝才煮“开花”的豆浆

生豆浆中含有皂角素和抗胰蛋白酶，皂角素遇热膨胀，产生泡沫浮在上面，形成一种“开花”的假开现象，这时豆浆只有80℃左右，是半生半熟的，吃后对人体有害。因此，才煮“开花”的豆浆不宜喝，一定要继续加热，只有把豆浆真正煮沸，使有害物质分解，喝了才有益于健康。

(2)豆浆中不宜加红糖

红糖含有多种有机酸，能与豆浆中的蛋白质结合，使蛋白质变性沉淀，不易被人体吸收。加白糖则无此现象。

(3)喝豆浆不宜过多

喝豆浆过多，会发生腹胀，胃部不适，严重者还可出现腹泻。因此，喝豆浆应适量。老人、婴幼儿更要注意。

(4)不宜用保温瓶保存豆浆

保温瓶保温有利于细菌繁殖，豆浆中的皂角素还会溶解保温瓶内的水垢，食后对身体有害。

喝咖啡十不宜

(1)新婚时不宜喝咖啡

美国哈佛大学医学院的科学家对市场上含咖啡因的三种不同配方饮料进行了杀伤精子试验，他们将成活的精子放入一定量的可可型饮料中，一分钟后测定精子的成活率，试验结果表明，一种饮料能杀死58%的精子，而另一种能杀死全部精子。因此，新婚男子过量饮用含咖啡因的饮料，会直接伤害精子，影响男子的生育能力，一旦受孕，还可能会导致胎儿畸形或先天不足。

(2)吸烟时不宜喝咖啡

医学专家研究发现，咖啡、可可饮料中的咖啡因，在香烟中尼古丁等诱发物质的作用下，易使人体某些组织细胞发生突变，甚至诱发癌症。因此，喝含咖啡因饮料的同时，最好不要吸烟。

(3)工作时不宜喝咖啡

工作时间饮用含咖啡因的饮料，能增加工作的紧张感，造成心率加快、血压升高和胆固醇的增多。科学家发现，咖啡因能加快肾上腺的分泌。他们曾对办公室工作人员进行咖啡、可可饮料的试验。测试者摄入300毫克咖啡因，工作4小时后和不摄入者相比，前者肾上腺含量增加37%。这对本来压力就很大的人来说，会进一步加剧心血管的负担和神经紧张感，对身体更为不利。

(4)饮酒时不宜喝咖啡

若白酒与含咖啡因的饮料同饮，会加重酒精对人体的损害。这是因为，酒精与咖啡因都具有兴奋和抑制作用，使大脑由极度兴奋转入极度抑制，刺激血管扩张。加速血液循环，大大增加心脏负担。如此，双毒并入，对心脏、大脑的损害超过单纯饮酒的许多倍。所以，白酒与咖啡不宜同饮。

(5)饮酒后不宜喝咖啡

酒后喝咖啡对身体有害。酒精过量能毒害人体的组织细胞，喝酒后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，然后影响胃肠、心脏、肝、肾、大脑和内分泌等器官功能，造成体内代谢的紊乱，其中受害最大的是大脑。如果酒后马上再饮咖啡，二者相互作用，犹如火上浇油，会使人的大脑由兴奋转入抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。

(6)缺钙者不宜喝咖啡

国外医学研究人员曾对经常饮用含咖啡因饮料者进行调查测试，发现其小便中排出的钙质，比不喝含咖啡因饮料的人高出一倍，如果喝两杯咖啡饮料，将损失体内的钙约15毫克。因此，常喝这种饮料的人，要多吃肉类、豆制品、虾皮、海带、紫菜、木耳等富含钙食品

(7)高血脂者不宜喝咖啡

研究表明，在对1007名男子和598名女子进行试验后，发现每天饮5杯含咖啡因饮料的男子，其血浆胆固醇比不饮者高得多，尤其是与动脉粥样硬化有关的低密度脂蛋白增多，它有促使动脉粥样硬化的作用；女性组中饮咖啡量较少，血浆胆固醇仅略高于正常人。因此，饮用含咖啡因的饮料过多，会导致血脂升高。

(8)老年人不宜喝咖啡

人的一生面临缺钙，老年人缺钙更为严重，加上进食量少，每日吸收的钙不多，与代谢需要相差甚远。咖啡因的利尿作用，又能将吸收的钙减少一半。老人若经常饮用此种饮料，只会加剧体内钙质的缺乏，引起骨质疏松。

(9)儿童不宜喝咖啡

有关研究表明,儿童多动症与常饮含咖啡因的饮料有关。多饮含咖啡因的饮料,可引起精神烦躁、不守纪律、学习成绩下降等。近年来国内外学者研究认为,咖啡因对人体有潜在的危害,使细胞突变率增加。儿童由于身体组织尚未发育完善,抵抗力和解毒能力低下,危害就更大。

(10)不宜过多饮咖啡

喝咖啡,对人体有利也有弊,这是由于它的成分所决定的。咖啡是由咖啡豆制作的,咖啡豆中含有1%~2%的咖啡因,10%~14%的脂肪,5%~8%的蛋白质,还含有糖类、矿物质和维生素等。大多数速溶咖啡中含有3%~4%的咖啡因,一杯咖啡中约含100~150毫克咖啡因。

饮用咖啡的好处与饮茶相似,由于咖啡因的作用,它具有使人精神振奋、消除睡意和疲倦,提高脑的活动能力,增进食欲和促进消化等功能。

饮用咖啡的弊端在于它具有强烈的兴奋作用,10克咖啡因足以使一个成年人丧命。因此,如果短时间内饮大量咖啡,会引起中毒。长期饮用咖啡,人体还易产生对咖啡因的依赖性,一旦停喝,就会使大脑出现高度抑制现象,从而出现血压下降、剧烈头痛等症状,有时可导致喜怒无常、躁动不安、忧郁、冷漠等精神异常。毫无节制地喝咖啡,还会带来其他一些副作用。如咖啡因可使血清胆固醇值增高,常饮咖啡的人患冠心病的比例,要比不饮咖啡的人增加一倍;每天喝咖啡的孕妇,生下婴儿的肌肉张力,比正常婴儿的肌肉张力低,肢体活动能力亦较差。

因此,饮咖啡不宜过多、过浓,尤其是晚上不宜饮咖啡。

不宜过量饮白酒

(1)饮酒过量能导致阳痿

在男子的内分泌系统中,下丘脑分泌促性腺激素,进而刺激垂体前叶,分泌卵泡刺激素和黄体生成素,使睾丸产生精子和睾丸酮等雄性激素,还刺激前列腺、精囊腺、附睾和副性征的正常发育。而过量的酒精则会损害下丘脑和垂体,使雄性激素的浓度不足,久而久之,就会造成阳痿或不育症。

(2)过量饮酒会诱发肝炎

酒精进入肠胃后,胃吸收约20%,肠吸收约80%,最后都要通过肝脏才能被分解和处理。肝脏分解酒精的能力是有限的,而且分解以后,相当数量

的酒精转化为对人体有毒的乙醛。这种物质存在于血液中，会使人头痛和恶心；存在于肝脏中，会使肝细胞变性，纤维组织增生，严重损害肝脏功能，最终会诱发中毒性肝炎和肝硬化。

(3)过量饮酒会使男子女性化

以往的文献记载，只有妇女的肝脏中才存在雌性激素的受体。但是，最近美国专家的研究发现，在男性的肝脏中，也含有雌性激素的受体，而且无论男女，这种受体都几乎相等。当酒精抑制了雄性激素的作用，肝脏中雌性激素的作用就变得越来越强。因此，经常过量饮酒的男性会逐步导致女性化。

此外，过量饮酒还会伤害神经系统和造成肠胃病，导致动脉硬化等。

因此，饮白酒不宜过量，更不可经常过量饮白酒。

不宜过量饮啤酒

尽管啤酒的酒精含量较低，与白酒、葡萄酒不可相比，但毕竟是一种酒，酒精含量一般不低于3.5度。如果一次饮用1升啤酒，便相当于饮了50毫升左右的白酒。1升啤酒所含的酒精进入血液后，血液中的酒精浓度可达到0.03%，一般人会有头重脚轻的异常感觉。要消除这种反应，大约需要2小时左右的时间。如果无限制地饮用啤酒，同样会使人酩酊大醉，其对身体的危害，无异于过量饮白酒

因此，啤酒也不宜过多饮用。

不宜饮早酒

早酒，古人曾称之为“杀人三把刀”之一。这是因为：人体在早晨尚处于静止状态，代谢率较低。早酒一进入胃内，首先受刺激的是胃壁。这对于有胃病、特别是患有胃及十二指肠溃疡的人是极其有害的。酒精吸收后要通过肝脏代谢，而肝脏的活力通过一晚上的睡眠状态，尚处于“启动”阶段，它还没有“醒来”就加重负担，是接受不了的。加上人体有一种代偿功能，它在强制情况下，为了“适应”只好竭泽而渔，时间长了它是无法忍受的，一些恶性病就必然会应运而生。所以，早酒是不宜喝的。

不宜用饮酒保暖

不少人以为“酒能防寒”，其实，这是一种误解。由于酒精成分能使体表和血管舒张，血流量增加，以至充血，这时的皮肤温度就会升高，可使人产生温暖的感觉。但是，这种温暖感是不能持久的。因为体表的血管越是舒张、松弛，体热的散发就越快，体温越会急剧下降，人就会产生强烈的寒冷感觉，喝了酒反而比不喝酒更容易打寒战、受凉或感冒。此外，酒对皮肤还有一定的麻醉作用，可使人们的感觉变得迟钝，以致有些细菌或病毒乘虚而入，易引起其他疾病。因此，用饮酒来取暖是不可取的。

不宜饮酒时吸烟

吸烟和多喝烈性酒都有损人体健康，而边喝酒边吸烟，对人体健康的损害比只吸烟不喝酒，或只喝酒不吸烟更要大得多。

美国一个研究机构指出，酒使吸烟者更容易染上癌症。这是因为：一个吸烟者吸进一口烟时，起码吸入4000种化学物质，其中不少是致癌物质，它进入人体被焦油包着，停留在口腔、鼻腔、喉咙和肺里。这个吸烟的人如果接着喝酒，酒便把停在口腔、喉咙的致癌物质冲进胃里。酒精虽不是致癌物质，但它作为一种溶剂把致癌物质溶解，在人体内，烟和酒起着相互促进的作用。据统计，男性中76%的口腔部位的癌症发病，是由同时嗜好吸烟和喝酒引起的。可见，边喝酒边吸烟是非常不宜的。

不宜喝啤酒兑入碳酸饮料

有些酒量小的人，喜欢将碳酸饮料兑在啤酒内，认为这样既醇甜可口、消热解暑，又稀释了酒精浓度，不易喝醉。其实，这种做法和想法是错误的。

碳酸饮料中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时饮用碳酸饮料，可促进胃肠黏膜对液体的吸收，起到生津解渴的作用。但是，啤酒中兑入碳酸饮料，情况就不同了。因为啤酒中含有大量的二氧化碳，兑入碳酸饮料后，过量的二氧化碳会更加促进胃肠黏膜对酒精的吸收，反而容易醉酒。如果饮酒过后稍有醉意，再饮用碳酸饮料，也会使醉意更浓。

不宜饮雄黄酒

我国南方有些农村，有过端午节时饮雄黄酒的习惯，有的还把雄黄酒搽在小儿头额、面部及胸背等处，其意图在"避邪"。这是一种富有迷信色彩、有损健康的不科学之举。这是因为：雄黄酒中含有砷结晶的矿石成分，其主要成分是二硫化砷，遇热可变成三氧化二砷——即毒性很大的砒霜。这种三氧化二砷对人体很多系统器官都有损害，可致人头晕、呕吐、腹痛、抽搐、牙龈出血、呼吸困难、血压下降，严重者可"七窍出血"而死亡。这种有毒的砷化物不仅可随饮酒进入人体，也会由皮肤吸收进入人体。因此，喝雄黄酒或用雄黄酒涂搽儿童身体都是极为不宜的。

菊花茶不宜饮用量过大

常饮菊花茶有明目清火、降低血压、防治头痛等功效。但由于菊花含有菊甙、氨基酸胆碱、黄酮类等麻痹中枢神经的成分，如果用量大、饮得频了，会影响呼吸和血液循环。因此，饮用菊花茶应注意：每次泡茶用菊花不要超过3克，这样有益健康；否则，饮用量过大，将会对健康产生不良影响。

不宜用浓茶解酒

酒中的酒精成分，对心血管的刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。两者相合，更增加了对心脏的刺激，这对于心脏功能欠佳的人更为不利。

醉酒后饮浓茶，对肾脏也是不利的。因为酒精绝大部分在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸，乙酸又分解成二氧化碳和水，经肾脏排出体外。浓茶的茶碱可以迅速地发挥利尿作用，这就会促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏，由于乙醛对肾脏有较大的刺激性，会对肾功能造成损害。因此，不宜用浓茶解酒。

不宜用碳酸饮料解酒

有的人喝酒以后，马上就喝碳酸饮料，认为碳酸饮料具有解酒的功效。这种认识和做法是不妥的。

酒和碳酸饮料在胃中混合以后，会使酒精更快地被吸收而输送到全身。碳酸饮料含大量的二氧化碳，对人的肠胃有损害，会刺激胃黏膜，减少胃酸分泌，影响消化酶的产生，甚至会导致急性胃肠炎、胃痉挛等。

有些患有肠胃病的人，于饮酒后又大量喝碳酸饮料，会造成胃和十二指肠大出血；血压不正常的人，在酒后喝碳酸饮料，可导致血压迅速上升。

因此，喝酒后是不宜用碳酸饮料来解酒的。

喝冷、热饮料三不宜

(1)不宜出大汗时喝冷饮

不少人在出大汗时，喜欢大口大口地喝冷饮，觉得"痛快"、"过瘾"，岂不知这对身体健康是有害的。这是因为，出大汗时，汗毛孔是张开着的，以利于体热散发。此时若突然饮用大量冷饮，会使毛孔关闭、出汗中止，从而妨碍体热散发，很容易引起感冒或其他疾病。

(2)不宜喝过热的饮料

有的人喜欢喝过热的饮料，他们觉得喝"烫嘴"的饮料能暖肚温身，让身体出汗，喝后会使身体感到轻松。其实，这也是一种不当的做法。科学研究证明，喝过热的(70℃以上)饮料(茶水或牛奶等)，可以引起胃的损伤。虽然人可以耐受，但久而久之，会使胃溃疡的发病率大大提高。因此，过热饮料是不宜喝的。

(3)不宜冷热饮料交替饮用

冷、热饮料交替饮用，首先会损害牙齿健康，忽冷忽热的不良刺激，会使人易患牙病，使已有牙病患者症状发作、病情加重，最终导致牙齿过早脱落；冷、热饮料交替饮用，会使胃肠黏膜血管忽而收缩、忽而扩张，这样反复急剧改变，可导致腹痛、腹泻，时间长了还会进而促使胃肠溃疡的发生。因此，饮用冷、热两种饮料时，中间至少应间隔半小时以上。

不宜喝的六种开水

(1)不宜喝“千滚水”

所谓千滚水，是指烧了又烧且反复烧开多次的水。这种开水，水分蒸发较多，水中的杂质、矿物质浓度相应增高，尤其是其中的亚硝酸盐对人体害处很大，摄入过多，轻则会累及肠胃，重则会引起中毒

(2)不宜喝“灶上隔夜水”

有不少使用蜂窝煤炉或煤火炉的家庭，为了节省时间，保证早晨能够按时上班，常常在每天晚上灌好一壶生水坐在炉子上，用封火的微热将其温热或烧开，第二天早晨用来做饭或煮粥。这样长此以往，对人体健康是极有害的。因为夜间微火温水，很易使细菌生长繁殖，而细菌又可使硝酸盐还原，使水中的硝酸盐含量大大升高。长期饮用这种水，就会使亚硝酸盐和胃里的胺类物质化合成亚硝酸胺，成为一种极强的致癌物质。

(3)不宜喝“蒸锅水”

所谓蒸锅水，就是蒸馒头、蒸饭锅里剩下的水。这种水中含有一种叫做硝酸盐的物质，经长时间煮沸，硝酸盐变成了有毒的亚硝酸盐。人喝了这种水，会使人体血液中的血红蛋白变性而失去带氧作用，使人发生头晕、恶心、呼吸急促、心跳加快、血压下降等缺氧症状。此外，亚硝酸盐在胃酸作用下，还可生成致癌物质亚硝胺，久而久之可引起消化道癌症。

(4)不宜喝隔夜糖开水

有的人喜欢喝糖开水，有时放了糖的开水当天喝不完，放到第二天再喝。这种喝隔夜糖开水的做法是很不当的。因为在一定温度下，糖开水很容易被一种叫做芽孢杆菌的细菌污染。这种细菌在适合的温度和条件下，每15~22分钟就可繁殖一代，几小时后，被污染的糖开水中的细菌含量就能构成中毒。因此，这种隔夜糖开水虽然喝着仍感觉是甜的，但却是不宜再喝的。

(5)不宜喝久煮的开水

把水烧开再喝，主要是为了消毒灭菌。但有的人认为，烧开的水只有多煮一段时间，消毒才彻底。这种认识和做法是不科学的。因为开水久煮，水分蒸发较多，必然会使剩余的开水中溶解的矿物质和一些有害物质含量相应增高。人喝了这样的开水，是有害身体健康的。

(6)不宜喝暖水瓶中的陈开水

有的人不是每天更换暖水瓶里的开水,往往两三天甚至更多天才更换一次,这是不当的。因为暖水瓶中盛装的虽然是开水,但由于它已经烧开后过了好几天,其中残存的细菌、微生物等已经复活并大量繁殖。如果常喝这种陈开水,会导致细菌进入人体,诱发疾病。所以,应喝新鲜的开水。

不宜轻视喝白开水

科学家的研究证明,温度 20~25℃的新鲜白开水,具有许多高级饮料所无法比拟的特殊功效。美国生理学博士约翰研究发现,温白开水比较容易透过细胞膜,促进新陈代谢,增加血液中血红蛋白的活性,有利于改善人体的免疫功能。习惯于喝温白开水的人,体内脱氢酶活性较高,消除肌肉中的乳酸积累较快,不易疲劳。喝温白开水对运动员、体力劳动者和一般人都十分有益。

白开水是一种最普通、最方便、最廉价的饮料。正因为它太平凡而常见,反倒被人们忽视,想不到它还具有许多高级饮料所无法代替的保健功能。白开水具有对人体广泛的良好疗效,是不应被轻视和冷落的

不宜长期饮用纯净水

随着我国城市居民生活水平的提高,纯净水、蒸馏水等已进入寻常百姓家,一些厂家还把桶装纯净水送到居民家中。与此同时,专家们却告诫市民:谨防陷入饮用纯净水的误区。目前市场上销售的纯净水,多是通过蒸馏和反渗透技术来加以净化的,在去除水中有害物质的同时,也将一些对人体有益的镁、锌、硒、碘等元素一起摒除了。人体缺少某一种元素,就会造成微量元素的失衡。长期饮用纯水者必须调整食物结构,但从目前的饮食结构来看,有些微量元素是很难全部从食品中获得的。因此,从水中补充微量元素是最简捷的途径。

人们偶尔饮用一下纯净水,不会对人体带来负面影响,但纯净水大量进入家庭,成为唯一的饮用水而长期饮用,就会像偏食的儿童,会因缺少某些必要的元素而造成营养失衡。

桶装密封的纯净水,一旦启封与空气接触,如不马上用完,24 小时内就

会孳生细菌，纯净水对细菌却毫无抵御能力。

流水不腐，流动着的水有一定的自净作用，最理想的饮用水，是符合饮用标准的天然水和自来水

不宜滥饮矿泉水

矿泉水严格说起来也算是一种“药水”，它含有多种化学物质和游离的二氧化碳，人体内摄入过多，不但会影响胃液的分泌和胃的消化功能，影响胆汁的形成和分泌，使人体内酸碱平衡失调；而且其所含的矿物质还会刺激肾脏和膀胱，特别是钠盐对患有慢性肾炎、高血压、心脏病并伴有水肿的病人，危害尤烈。因此，矿泉水饮用过多，就会对人体产生有害的“药水”作用。

矿泉水最好是微温饮下，这能减少对胃的刺激，避免胃痉挛，有利于炎症的痊愈，并能较快地被人体吸收，进入肝脏，促进胆汁的稀释和分泌。当然，在服法、服量上，还要根据年龄、体质和疾患情况有所区别。

不宜用饮料代替开水

不少年轻的家长爱子心切，总是迁就孩子的要求，当孩子口渴时，常常让孩子喝各种各样甜饮料，以其代替喝开水。并认为这样做既能解渴，又能给孩子增加营养。其实，这种做法和认识是错误的。

科学研究证明，白开水是补充人体液体的最好物质，它最有利于人体吸收，而又最少副作用。各种果汁、饮料，都含有较多的糖或糖精及其他添加剂，含有大量的电解质。这些物质不能像白开水那样很快离开胃，较长时间在胃里停留，会对胃产生许多不良刺激，不仅直接影响消化和食欲，还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入，还会增加人体的热量，引起肥胖。在一般情况下，甚至包括短时的剧烈运动后，人体并不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的主要是水分。多喝甜饮料，不仅没有什么好处，反而有害。因此，是不宜用饮料代替开水的。

不宜忽视清晨饮水

清晨起床后喝点水，对身体有好处，不宜忽视。因为经过一夜的睡眠，人的胃和小肠中的食物、废渣等，该消化的消化了，该吸收的吸收了，不能吸收的东西都送到了大肠。这时，胃和小肠都已排空，喝水以后，排空的胃肠就被冲洗一遍，有助于新的一天对食物的消化吸收。

清晨起床后饮水，可使排便畅通。排便动作固然与神经中枢的控制有关系，但粪便中是否含有一定的水分，对于排便的难易也有密切的关系。含有足够水分的粪便，比较柔软，易于排出。坚持清晨饮水，每天使肠胃得到冲洗清理，粪便就不会淤积干结，可预防便秘。这是许多长寿老人的共同经验。

清晨饮水，以淡盐凉开水最好。淡盐凉开水不但有洗刷肠胃的作用，对口腔和肠胃还能起到一定的消毒作用，利于预防口腔和胃肠疾病。但应注意，用盐量不要多，略有一点淡淡的咸味即可。

清晨饮水最好饮凉开水。凉开水的轻微刺激，可以促进胃肠的收缩。当然，如果身体不适应，也可饮用微温开水。但是，不宜饮用热开水，因为热开水不能畅饮，起不到冲洗胃肠的作用。

不宜长期过多地喝水

喝水越多越好吗？回答是否定的。健康成人每天对水的需要量变化很大，并受工作性质、劳动强度、饮水习惯及气候等因素的影响。在一般情况下，一天需喝水 2500 毫升左右。

人体在得到水分的同时，还通过尿液、粪便、呼吸、出汗等从体内排出一定量的水，健康成人每天水的摄入量与排出量是大致相等的。如果不相等，不论哪一方面增加或减少，均将引起人体内环境的改变，肾脏便发挥调节功能，使尿液减少或增加。健康成人在每日排尿量 1500 毫升时，肾脏的负担最小，功能状态最好，而高于或低于这个量，均会增加肾脏的负担。

如果长期饮水过多，必然导致肾脏长期超负荷工作，进而影响心脏，这时人往往会感到乏力、头晕、记忆力减退、注意力不集中、食欲下降、血压升高等；重者常出现水肿、血压上升、气短心慌，以至不能平卧。有些人还可能

出现神志错乱、失语、嗜睡，甚至昏迷等严重表现。这种情况尤其多见于长时间过量喂水的婴幼儿。

不宜一次喝水过多

喝水也应适可而止，不宜养成长期过多地饮水的习惯。有些人在夏天干渴得难受时，或在运动、劳动之后，一口气喝下很多水，当时觉得很"痛快"、很"解渴"，岂不知这样做对身体是有害的。因为人在劳动、运动之后或者经历过酷热煎熬，身体出了很多汗，这不仅丢失了水分，同时也失去了不少盐分。汗出得越多，人体失去的水分和盐分就越多。据计算，1 升汗水中有 1.5～3 克盐，所以汗是咸的。如果劳动半天出汗 5 升，就要失去盐分 7.5～15 克。如果一次大量喝进白水而不补充盐分，水分经胃肠吸收后，又经过出汗排出体外，随着出汗又失去一些盐分，结果血液中的盐分就变得太少，吸水能力就随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，造成"水中毒"。人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的还会突然昏倒，医学上管这叫"脱水低钠症"。

人在大量出汗后感到口渴，并不完全是体内缺水，而是唾液量少而稠，嘴里发黏，咽喉干燥引起的感觉。这时喝水的正确方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些，这样分几次喝，就不会因"水中毒"而损害健康了。当然，劳动或运动出汗后，能及时补充点淡盐水，就更好了。

不宜饮用放置三天以上的水

有人做过实验，刚从井中打出来的水，其亚硝酸盐含量仅 0.017 毫克/升，在室温下放置 3 天后，就上升到 0.914 毫克/升。原来不含亚硝酸盐的水，在室温下放置 3 天后，水中亚硝酸盐也会达到 0.011 毫克/升，放存 20 天后，则亚硝酸盐可达 0.73 毫克/升。所以，饮用水以现取现用为好，不宜久放。

优质的饮用水不应含有亚硝酸盐或仅有其痕迹存在(0.002 毫克/升)。水中亚硝酸盐含量的增加，说明水中有机物分解正在进行，微生物还存在。饮用含多量亚硝酸盐的水后，能使血液中的红细胞失去携带氧的能力，以致

发生"肠源性紫绀" 这尤其对婴幼儿更为明显

不宜饮用"三精水"

所谓"三精水",是指用糖精、香精和色素精兑制的饮料。按照我国食品卫生法的规定,这种"三精水"是严格禁止销售的。但是,有些不法商贩,为了赚钱,常常私自配制这种"三精水",把它说成是合格汽水饮料,去欺骗顾客(特别是儿童)。喝这种"三精水",不但对身体毫无益处,没有任何能被机体吸收的营养成分,而且对人体有不同程度的损害。据研究,糖精食用过量,是导致膀胱癌的重要因素;香精和色素基本上不含有任何可被人体吸收的营养成分,却有一部分色素具有明显的致癌、致畸、致病作用。因此,"三精水"是不宜饮用的

不宜直接饮用自来水

有些人喜欢直接饮用自来水,特别是在夏季,天气炎热,出汗较多,易渴,有的人一渴就扭开自来水龙头,咕咚咕咚大喝一通。他们所以这样做,一方面是因为自来水温度较低,热天喝凉水,感觉痛快;另一方面是认为自来水是经过消毒和过滤了的,喝了也不会闹病。

这种做法和认识是有些偏颇的。不错,我们使用的自来水是经过一定消毒和过滤的。我国通常利用漂白粉(含氯石灰)、漂白粉精和液态氯作为消毒剂对自来水进行消毒。但是,不容忽视的是,有很多因素会影响消毒效果,例如,有些漂白粉(含氯石灰)放置时间过长或密封不好,使消毒效力下降;有的使用漂白粉(含氯石灰)的用量不足和作用时间不够;水的混浊程度过高,水中含有较多的有机物和无机物,悬浮物内包藏过多的细菌,使按比例投放的消毒剂不能把全部细菌消灭;气温过低,水的温度变低,消毒效果随之变差等等。所以,自来水虽然经过了消毒和过滤,但其中仍留存有或多或少的细菌,如果不经高温消毒就直接饮用,难免会造成疾病。因此,自来水还是应烧开再喝;如为了凉快,可以喝凉白开水

不宜常喝过热的饮料

有的人喜欢喝热饮料，不论喝茶或喝咖啡，不等饮料冷下来，滚烫的时候就开始一口一口地喝。岂不知，这是对身体极为有害的。

据国外报道，患食管、胃、十二指肠等消化道溃疡的人，都是喜欢喝过热饮料的人，他们所喝饮料的平均温度为62℃，比健康人高6℃。喝热饮料是造成消化道损伤的主要原因之一。这是因为：饮用过热的饮料，可造成广泛的皮肤黏膜损伤，蛋白质在43℃开始变性，胃肠道黏液在60℃时会发生不可逆的降解，而在47℃以上，血红细胞、培养细胞和移植器官等会全部死亡。由此可见，过热饮料是不宜喝的，更不能常喝。

不宜饮用温泉水

有的人认为，温泉水来自地下，没有受到污染，又饱含矿物质，常喝温泉水有益无害。其实，这种认识差矣，温泉水不宜喝。

这主要是因为：温泉水含氟量较高。氟是人类必需的微量元素之一，尤其对牙齿的健康至关重要。饮用水中氟低于百万分之零点五时，会发生龋齿；而高于百万分之一时，则会损伤牙的釉质，使之出现白色或黄色斑牙，患氟斑牙。温泉水含氟量普遍高于百万分之一，有的高达百万分之十几。若长期饮用这种高氟温泉水，很易引起骨硬化，患上氟骨病，使韧带、关节囊钙化，压迫脊柱神经，导致麻木、瘫痪。

不宜直接饮用雨水

我国有些农村，有接储雨水饮用的习惯。这些地方的人们认为：雨水是从天而降的，没有接触任何脏东西，因此是干净的。这种认识和做法是不当的。这是因为：雨水并非是一尘不染的。我们知道，雨水是空气中（云雾中）的水蒸气遇冷凝结成水珠降落下来的。一方面云雾不但含有水蒸气，而且也含有不少的尘埃，水蒸气遇冷凝结时，不可避免地把一些尘埃凝结了进去；另一方面，雨滴在从天空向下降落的过程中，会不可避免地沾附上空中漂浮的尘埃。而空气中的尘埃中夹杂有各种致病菌、病毒、寄生虫卵以及工

业废气、腐败有机物产生的有害物质。因此，看似干净的雨水，其实并不干净，直接饮用雨水是容易引起疾病、有害身体健康的。

不宜直接饮用泉水

有些人在旅游中，看到一些山泉或地泉水清澈透明，以为它很清洁，是天然矿泉水，便直接喝起来。岂不知，这种做法是极不当的。

据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验发现，这些泉水中的细菌总数及大肠杆菌数，都不同程度地超过了生活用水水质标准，污染相当严重。直接饮用这些泉水，极易引起急性胃肠炎。因此，不宜随便饮用生泉水。

不宜吃雪或直接饮用雪水

每当冬季，纷纷扬扬的雪花落满大地，大地一片银装素裹，常使人们为之赞叹。更有些人，特别是青少年，看到雪白雪白的雪花洁白无瑕，便不由自主地捧起雪花或捏成雪团大口大口地吃起来，也有的把雪化成水直接饮用。这些做法都是不当的。

需知雪是水蒸气在天气变冷时凝结而成的，雪花在形成过程中，既有大量的水分，也含有大气中不少的烟粒、尘埃以及原来漂浮在空中的工业废气、汽车尾气中的有害物质。因此，雪虽然洁白，但它实在很脏，含有多种危害人体健康的物质。因此，雪或雪水是不宜直接食用的。

不宜饮用开盖时间过长的饮料

有的人（特别是儿童）常常打开饮料瓶盖后不一次喝完，放置起来，过一段时间再喝，甚至放置到第二天再喝。岂不知，这样做是很不科学的，很易招致疾病。

饮料中含有一定糖分，而打开盖子久放的饮料由于其中的“气”已跑掉，实际上已变成了凉糖水。而这种糖水很容易被细菌污染。特别是在夏季，由于气温高，糖水是细菌的良好培养基，细菌会在其中大量繁殖。因此，开盖后久放的饮料不但已经没有饮料味，失去了其防暑降温的作用，而且很容易引起疾病，影响健康。故而，不宜喝开盖后久放的饮料。

不宜吃气压式保温瓶里的第一杯水

气压式保温瓶使用方便，受到广大消费者的欢迎。但是值得注意的是，气压式保温瓶里压出来的第一杯水却不宜饮用。

日常饮用的水，都含有一定量的化学元素，从含量来说，对人体健康没有什么影响。但是，气压式保温瓶灌水后，由于沉淀作用，在底部一层水中金属的含量相比上层为高。由它"沉淀"形成的"水垢"，对人体是无益的。特别是甲状腺功能亢进、尿路感染、前列腺肥大患者，以及长期服用激素和长期卧床不起的病人，本身就容易形成尿路结石，就更不宜饮用气压保温瓶里的第一杯水。

喝咖啡不宜加糖过多

在喝咖啡时，为了压制咖啡的苦味，增强咖啡特有的香气和口感，适当加点糖搅拌搅拌，这是合理的。但是，有的人却加过多的糖在咖啡里，这就不当了。

咖啡里若放糖过多，人饮用后，会出现无精打采、甚至使人感到十分疲倦的现象。所以出现这种现象，主要是由于饮了加糖过多的咖啡后，会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞，分泌大量胰岛素，过量的胰岛素能降低血液中的葡萄糖含量。而一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、嗜睡等症状。因此，喝咖啡时应注意不可加糖过多。

喝牛奶不宜多加糖

有的人以为，喝牛奶时多在奶里加些糖，既会压住牛奶特有的"奶味"，使之更甜美好喝，又增加了营养，对人更有益。其实，这种认识和做法是错误的。

牛奶中加糖过多，会造成高渗奶液，人饮用了这种奶液后，会引起不良反应。特别是婴幼儿，若长时间喝这种多糖的高渗奶液，会使其体重增长缓慢，抵抗力下降，易诱发呼吸道感染和出血性肠炎。因此，喝牛奶时加糖不宜过量，一般加糖以不超过奶量的5%为宜，否则就会引起不良反应。

另外，很多人在煮牛奶时有过早放糖的习惯：有的在一开始就把糖加入牛奶中，有的在奶锅似开不开时放糖，有的虽在牛奶煮开后放糖，但是加糖后往往还要煮很长时间。这些做法都是不当的。正确的煮牛奶加糖的方法是：在牛奶煮开锅后再放糖，而一旦放入糖后，即应很快将奶锅撤离火炉，不可再加热熬煮。

鲜牛奶中含有一种蛋白质的分解产物——赖氨酸，它是儿童发育不可缺少的物质；白糖中含有丰富的果糖。这两种物质在高温加热下，会结合成一种新的成分，叫果糖基赖氨酸，这种物质一旦形成，不但不能被人体吸收，反而会破坏蛋白质的营养价值。因此，煮牛奶时是不宜放糖过早的，一旦放糖即不可再煮。

不宜暴食冷饮冷食

天气炎热时，常常有人狼吞虎咽地食用冰棍、雪糕等冷食或狂喝冰镇冷饮。这种做法是不当的。对身体十分有害。

冰的融化要靠吸收热，据测定，1克冰至融化成0℃的水，需要吸收334焦(80卡)的热能。暴饮暴食冷饮冷食，会使胃肠因突然失去大量热能而受到损害，特别是对体弱、消化系统有病的人更易引起肠炎、腹泻等疾病。因此，吃冷食时要慢一点，可让它先在口腔中融化升温，再慢慢咽下去；喝冷饮要小口小口地经过口腔升温再慢慢咽下。这样，才不致使胃肠一下子失去过多的热能而发病。

饮用啤酒十二不宜

(1)不宜饮用冷冻的啤酒

啤酒最适宜的贮存温度，夏秋季为5～10℃，春冬季为9～12℃，总之10℃左右为佳。有些人喜欢将啤酒存放冰箱的冷冻室内，这是不科学的。因为啤酒最佳饮用温度不得低于4℃以下，长时间存放在低温下会结冰。受冻后的啤酒不但泡沫减少，而且酒中的蛋白质可与鞣酸结合，生成沉淀物，使啤酒出现“冷混浊”。即使溶化后，其味道也会大减。

(2)不宜饮用被阳光直接照射的啤酒

啤酒中含有多种硫化物，如胱氨酸、胱甘肽等，这些物质在阳光的照射

下，会产生“光化作用”，生成奇臭的硫醇，严重地破坏啤酒品质。阳光还能破坏酒中的营养素，特别是B族维生素。为保证贮存啤酒的质量，专家们建议，灌装瓶装啤酒最好采用棕色啤酒瓶，贮存啤酒最好装入纸箱或木箱中，置于阴凉通风处。

(3)不宜用热水瓶装啤酒

有的人喜欢用热水瓶盛散装啤酒，这种做法既不科学又有损于健康。一般来说，装过开水的热水瓶内有一层水垢，再装鲜啤酒后，水垢中的有毒物质将溶解于呈弱酸性的啤酒内，其中含有对人体有害的砷、铅等元素。饮用这种啤酒，久而久之，会产生慢性中毒。

(4)不宜饮用超期久贮的啤酒

啤酒是越新鲜越好。其原因是：生产啤酒的大麦和酒花，均是活性较强的多酚物质，极易与蛋白质化合，并易于氧化聚合，造成啤酒混浊；生产啤酒所用的水，若处理不好，存在超过标准的铁、铜、锡等金属离子，能催化多酚物质氧化而混浊；在生产灌装时与空气接触，若灭菌温度、时间不足，也会因微生物污染，加速氧化而混浊，甚至造成发酵、发粘、出现馊味。故啤酒不宜久贮，现喝现买为好。

(5)饮用啤酒不宜过量

尽管啤酒是营养性、低酒精度的饮料，但毕竟含有一定的酒精，故以适量饮用为佳。一般而言，饮用含酒精为3.0~3.5度的啤酒，每人每天以1~2瓶为宜。严禁长期、连续的狂喝暴饮，这样将引起慢性酒精中毒，甚至导致胃炎、胰腺炎、多发性神经炎、肝硬化和肝癌等疾病。

(6)不宜与烈性酒同饮

饮用啤酒的，最好不要再同时饮用白酒，尤其是高度白酒。其原因是：二氧化碳可加速酒精的吸收，促使人易醉，造成酒精慢性中毒。若经常这样喝，将对健康造成莫大危害。

(7)身体过于肥胖者不宜饮啤酒

啤酒营养丰富，含热量相当高，同时，啤酒可帮助消化，增强食欲。若原本是个肥胖者，再经常性大量饮用啤酒，会造成体内的热量和脂肪堆积，使人大腹便便。若长期大量饮用啤酒，使血液中液体增多，会增加心脏的负担，长期如此，将会造成心肌肥厚，心脏扩大，而收缩功能又会减弱。这种体积大、力量小的心脏，被医学界称为“啤酒心”或“牛心”。

(8)患有肝硬化等疾病者不宜饮啤酒

凡患有肝硬化、慢性胃炎、胰腺炎、肺炎、泌尿系统结石症，以及较为严重的气管炎等疾病患者，均不要饮啤酒。原因是：喝啤酒后，酒精的氧化作用主要靠肝脏完成。当酒精进入肝脏，首先氧化成乙醛，再氧化成乙酸。原来就患有肝病者，因饮啤酒将会加重肝脏负担，引起酒精中毒，长久下去，甚至会危及生命。

(9)大汗之后不宜饮用啤酒

人在大汗淋漓时毛孔扩大，此时饮用冰镇啤酒，将导致汗毛孔因骤然遇冷而迅速收缩，从而暂时中止出汗，造成体温散发受阻，易诱发感冒等疾病。

(10)不宜用啤酒服药

啤酒与药混合将产生不良作用，会增加胃中的酸度，使药物在胃中迅速溶解，并影响其被吸收而降低药品疗效。啤酒对各种抗生素、降压药、镇静剂、抗凝剂、抗糖尿病药物等的影响尤为明显。

(11)不宜同时吃腌熏食品

腌熏食品中含有机胺，以及在加工过程中因烹调不当而产生的多环芳香烃类3,4-苯并芘、氨甲基衍生物。当吃腌熏食品又饮啤酒时，上述物质与其结合，可诱发消化道疾病甚至癌症。

(12)食海鲜不宜饮啤酒

国外有关专家研究指出，食海鲜时饮啤酒，将会引发痛风症。

痛风即身体无法排泄过多的尿酸而沉积在关节或软组织，从而引起发炎。当痛风发作时，不但被侵犯的关节红肿热痛，甚至会引起全身高热，使人全身战栗，其状似败血症。久而久之，患部关节逐渐被破坏，使人行动与工作极为不便，甚至还会引起肾结石和尿毒症。而大多数海鲜食物如鱼子等，都会给身体制造过多的尿酸，而这些海鲜恰恰是啤酒的最佳“搭档”。因此，专家建议，食海鲜时最好少饮或不饮啤酒。

不宜喝剩菜汤

随着人们生活水平的不断提高，不少家庭在讲究菜肴丰富多彩的同时，也讲究起烹制菜汤的质量来了。因而，一般的白菜汤、鸡蛋汤已经在家庭的餐桌上不多见了，鸡丝菠菜汤、海米紫菜汤等一些高质量的“汤”也常常出现在家庭餐桌上。值得注意的是，汤的质量提高了，一顿饭吃喝不完的剩汤的处理问题也出来了。不少家庭的做法是：剩汤弃之可惜，留待下餐或次日热

热再喝。岂不知，这种做法是得不偿失的。

这是因为：许多青菜里都含有较多的硝酸盐类，煮熟后放置时间越久，在细菌的分解作用下，硝酸盐还原成为亚硝酸盐就越多。而人若把剩汤喝下去后，汤里的亚硝酸盐经由胃、肠就会进入血液中，使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使血红蛋白失去携带氧气的能力，严重者会使人产生缺氧症状。无疑，这就影响了人体的健康。因此，家庭就餐做汤时，应注意不要做的过多，一餐要能把它喝完；若实在一餐不能喝完时，最好把它倒掉，不宜把它留到下一餐或者次日再喝。不然，为了一点剩汤而损害身体健康，实在有些不值得。

不宜喝久存的橘子汁

橘子汁橙黄透亮、酸甜可口，很受人们的喜爱，特别是少年儿童更爱饮用。新鲜的橘子汁含有丰富的营养，除含糖外，还含有较多的果酸和维生素C。果酸能够刺激食欲、帮助消化，还有提神、降温、利尿、润肺、滋补等作用。维生素C具有刺激造血功能、防治牙龈出血、促进新陈代谢、增强抗癌能力等功用。因此，经常适量喝些橘子汁对人体健康是大为有益的。

但是，值得注意的是，橘子汁不宜久存，否则，其营养物质会大大减少。据专家测定，存放半年的橘子汁，其维生素C会消失殆尽。因此，食用橘子汁要选择新鲜的，久存的橘子汁不宜食用。

不宜吃羊肉后马上喝茶

羊肉肉香味美，营养丰富，御寒能力强，在冬春寒冷之季多吃些羊肉对身体是有好处的。但是，吃羊肉后，却不宜马上喝茶，否则对身体健康不利。

这是因为，在羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有比较多的鞣酸，如果吃完羊肉后马上喝茶，会使茶叶的鞣酸与羊肉中的蛋白质结合成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，大便中的水分减少，导致排便不畅，甚至发生便秘。这样，大便中的有毒物质就会因为在肠内停留时间过长而被人体吸收。所以，吃完羊肉后不宜马上喝茶。

第四章　烹饪之不宜

淘米不宜反复搓洗

据研究表明，附着于米粒表面的细米糠，比米粒本身的营养要丰富得多。细米糠的蛋白质含量高达14%，比米粒本身高6%，而且氨基酸构成比较符合人体需要。此外，米糠中还含有维生素B_1，含量高出米粒一倍多。所以，米在淘洗时要轻，不要用力反复搓洗，用水量和淘米次数尽量减少，一般不超过三遍，避免用流水冲洗，水温也不宜太高。米应当现洗现做，切忌洗后用水浸泡一段时间再做。如果需要浸泡，则必须将浸泡大米的水和米一同下锅煮制，这样可以避免可溶性营养素的损失。米冲洗三次后维生素的损失情况如表4-1所示。

随着大米加工技术的发达，很多大米已成为"免淘米"，那就更不用洗了。实际上，道理很简单，大米要是"搓洗后才干净"，那面粉该怎么搓洗呢？

表4-1　米经过冲洗后维生素含量(毫克/100克)与损失情况

维生素＼冲洗前后	冲洗三次		
	冲洗前	冲洗后	损失率(%)
维生素B_1	0.1	0.04	60.0
维生素B_5	1.9	1.0	47.4

烹制大米食品切忌用碱

有的人习惯用碱煮大米稀饭，以求黏稠适口。但是，大米中含有维生素B_1，它在中性或酸性环境中对热较稳定，而在碱性溶液中，对热极不稳定。如在pH值>7的环境中(即碱性环境)加热，能使大部分或全部维生素

B_1 受到破坏。同时，碱性环境会影响人体对矿物质的吸收和利用。因此，用碱煮大米稀饭或烹制大米制品时，会降低大米营养价值，应改变这种不科学的烹制方式。

要焖饭而不要捞饭

大米中含有水溶性维生素和矿物质类，在加热过程中，这种可溶性维生素和矿物质类，极易溶于水中。例如在做米饭时，如果吃捞米饭，则维生素 B_1 大部分溶解在米汤中，如果将米汤弃之不用，则维生素 B_1 损失掉 70% ~ 80%，而蒸饭维生素 B_1 仅损失 10%。因此，经常吃蒸饭或焖饭，可以提高 B 族维生素的利用率。

大米烹制方法对维生素的影响如表 4－2 所示。

表 4－2　大米烹制方法对维生素含量的影响

食物名称	原　料	烹调方法	成品水分(%)	烹饪前后维生素含量(毫克/100克)						保存率%		
				B_1		B_2		B_5		B_1	B_5	B_5
				前	后	前	后	前	后			
饭	特二稻米	捞，蒸	71	0.18	0.03	0.06	0.03	1.4	0.3	17	50	21
饭	标一稻米	捞，蒸	71	0.21	0.07	0.06	0.03	4.1	1.0	33	50	24
饭	标一稻米	碗蒸	69	0.21	0.13	0.06	0.06	4.1	1.6	62	100	39

不宜将粮食制品放在冰箱中保鲜

粮食制品是指米饭、馒头、烧饼、面包等。将这些食品放入冰箱保鲜，虽然在一定程度上可以延迟其霉变发生，但是，这些食品会变硬、干缩，不仅口感变差，而且人吃后也不易消化吸收，从很大程度上失去其营养价值。

粮食经过加工处理后，尤其是经过加热后，其中淀粉在热力作用下，将淀粉分子紧密排列成胶束的结构被打开，胶束随着热力作用逐渐被溶解，最后胶束全部崩溃，淀粉分子被分散出来，形成溶液状态，这种现象被称为淀粉糊化。糊化淀粉具有一定黏度、弹性、透明度和柔软性口感，淀粉糊化后

才能被人体内淀粉酶水解成葡萄糖，继而被吸收利用。

但是糊化淀粉，如馒头、米饭等食品在2～10℃环境中存放后，容易使糊化后的淀粉分子间又重新排列形成胶束，这个过程称为淀粉老化（或称返生）。老化的淀粉黏度下降，口感由松软变为发硬，不仅口感差，还因与机体内淀粉酶接触面减少，而不易被淀粉酶水解成葡萄糖。因此，老化淀粉吸收利用率降低。

冰箱保鲜室的温度，恰恰是2～10℃左右，是糊化淀粉老化最适宜的温度。因此，把淀粉制品放在冰箱保鲜，正好加速这类食品中的淀粉老化，使制品不仅口感差，也使淀粉在机体内吸收利用率降低。即使重新加热，也只能使部分老化淀粉恢复成较松散无定型结构，使淀粉制品变软，但是加热绝对不能使老化淀粉完全恢复到原来的糊化淀粉状态。

正确保存这类粮食制品的方法，应该将馒头、米饭等粮食制品放到冰箱冷冻室内，进行速冻。这样可以阻止淀粉老化，使之仍保持糊化后的淀粉特性，加热后食用，口感如初，馨香松软，便于消化吸收。

炒好的蔬菜不宜反复加热食用

新鲜蔬菜，一次不要烹调太多，烹调后即食，一餐吃完。不要反复加热接着食用，这种食法是不科学的。

因为，蔬菜中除含丰富的矿物质和维生素外，还有相当多的硝酸盐和亚硝酸盐，特别是韭菜、芹菜、萝卜、莴苣等，这些蔬菜在新鲜时及刚炒热时，硝酸盐以本身形式存在；但当蔬菜过夜或重新加热时，硝酸盐可以被细菌作用还原成亚硝酸盐。当大量亚硝酸盐摄入体内，进入血液中，可与血液中血红蛋白形成高铁血红蛋白或亚硝基血红蛋白，使血红蛋白失去携氧功能，造成人体呈缺氧状态。

其次，蔬菜经过反复加热，维生素损失殆尽，失去蔬菜的营养价值。

因此，蔬菜最好现炒现吃，不要吃隔夜的剩菜。

做菜馅时不要挤去菜汁

做菜馅时，由于盐具有较高的渗透压，而蔬菜细胞内汁液的浓度低于外部的盐的浓度。因此，蔬菜细胞内汁液即通过细胞膜向外渗透，使菜馅泛

水，影响质量。为了避免卡存在　　　般都在蔬菜和肉馅搅拌前，将蔬菜挤去菜汁，从而使大部分可溶性营养成分受到损失，影响蔬菜营养质量

做菜馅时，可以做到不挤菜汁，又不泛水，具体做法，有如下两种：

将肉馅加好调料后，再将要加的剁碎蔬菜分次加进入，每次加完蔬菜后，都充分搅拌，把蔬菜中的流汁搅到肉馅中去，最后再加调味料调至均匀即可。

将洗净晾干的蔬菜，剁碎后用色拉油(或香油)搅和均匀，再与已加过调味料的肉馅拌匀，馅就不易泛水了。因为蔬菜馅先拌上油后，被一层油膜包裹，避免与盐接触，菜中水分就不容易向外渗透，既避免营养成分的流失，又保持肉馅鲜嫩可口。

不宜常吃或多吃油炸粮食制品

油炸面食，是指油条、油饼、炸糕、排叉等粮食制品。这类油炸面食不宜多吃，尤其是老年人，更应少吃

因为，炸油条之类面食的油，在油锅中煎炸时间较长，温度较高，而且常常反复使用，极易生成有毒物质，这些物质可随油炸食物进入人体，导致肝功能改变、患胃肠炎症等

为了使面食品煎炸后酥脆可口，炸油条、油饼等，都要加入一定量的明矾。油炸食品中残留的明矾含铝，铝是体内非必需的微量元素。最近研究表明，体内铝元素积累过多，会导致人体过早衰老，铝在脑中积累，可使记忆力逐渐丧失，甚至痴呆。铝还可抑制磷的吸收，干扰体内正常钙、磷代谢，导致骨质疏松、骨折等。

面粉中含有各种B族维生素，经过高温油炸后，维生素B_2和烟酸损失50%，维生素B_1则几乎都被破坏。因此，油炸食品不仅没有营养价值，还带有一些有害物质，不宜多吃或常吃

煮水波蛋不宜与糖共烹

“水波蛋”就是将生鸡蛋直接打入沸水中，即有白白的蛋白花，又有香嫩的蛋黄，好看也好吃。煮水波蛋，操作方法简单，营养丰富，消化率也很高，深受人们欢迎。我国南方有不少地区喜爱吃甜的水波蛋。

煮水波蛋时不要加糖，否则，糖在加热过程中，发生水解后生成果糖和葡萄糖，这些糖在一定温度下，与鸡蛋蛋白质中的氨基酸发生化学反应，生成果糖基氨基酸，这种物质不能被人体吸收利用，因而降低了鸡蛋的营养价值。

喜欢吃甜的水波蛋者，应在煮好水波蛋后，再加糖搅拌均匀食用，这样吃法比较科学。

炒菜时不宜油温过高

不少人为了把菜炒得脆嫩可口，把油温烧得很高时才放菜。这种做法单纯从烹调的角度讲是不错的，但从营养和保健的角度看，却是不宜的。这是因为，当食油加热到200℃（冒烟）以上时，油中所含的脂溶性维生素被破坏殆尽，其他各种维生素（特别是维生素C）也遭到大量破坏，人体所需的各种脂肪酸也遭到大量氧化，从而使油脂的营养价值大大降低。同时，油温过高，会产生大量过氧化脂质，这种物质对人体极为有害：它不但会在胃肠内对食物中的维生素有很大的破坏作用，而且会阻碍人体对蛋白质和氨基酸的吸收；人若长期食入这种过氧化脂质，使其在体内积聚，还会使人体的一些代谢酶系统受到损害，从而促使人未老先衰。因此，炒菜时不宜把油温烧得过高。

在烹调时，把油烧至冒烟或有意让油锅起火，这时的油温可能已经超过200℃，油在这种温度下，不仅使油脂中所含的脂溶性维生素受到破坏，而且其中人体必需脂肪酸也受到氧化破坏，因而降低了油的营养价值。

此外，油温过高，油脂被氧化、聚合，可产生过氧化物和高聚物等，不仅对食物中维生素有破坏作用，阻碍和干扰机体对蛋白质的消化吸收，而且对人体有毒害作用。

现在常用的烹调油多经过处理（如脱色、脱酸等），正常燃烧时，没有明显冒烟现象。烹炒时，应控制油温在150～180℃左右，不要让油锅冒烟或起火。

煎炸食品油温也要控制在150～180℃左右。煎炸鱼、肉时不要连续高温烹炸，要采取间断复炸方法。如果油温超过200℃，煎炸时间不应超过2分钟，否则成品会附着有毒物质，影响身体健康。

食油不宜反复加热食用

油炸原料时，切勿投放过多食油，或一批油多次反复高温炸制原料。一旦发现使用过的食油浑浊、沉淀、哈喇味或加热起泡，冷却后黏度增大时，这些都证明油脂已经变质，绝对不能再食用。

因为，食油反复加热和接触空气，不仅使其中脂溶性维生素、人体必需脂肪酸遭到破坏，同时油脂因在高温下氧化，然后进一步聚合，产生有毒的物质。这些有毒物质均附着在食物表层，并逐步渗透到里面，人体过量摄入后，会出现肝脏肿大、消化道发炎、腹泻等症状。

腌肉不宜油煎和油炸

腌制的鱼肉、咸肉、腊肉中含有较高的亚硝胺。它在高温下发生脱羧反应，生成对动物有致癌性的亚硝基吡咯烷。

据测定，腌肉、腌鱼经过油煎或油炸后，大约有 90% 样品中都能测出有致癌性的亚硝基吡咯烷，而未经过油煎或油炸的腌肉、腌鱼中都未检出这种致癌物。

因此，腌肉制品，在食用时应避免用油煎或油炸，而应采用蒸、煮方法较合适，温度不超过 100℃就可以避免致癌性的亚硝基吡咯烷生成。

乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧

南方不少省市居民生活中喜吃乌贼鱼烧咸菜、咸菜黄鱼汤等菜肴。从饮食卫生角度来看，这样搭配虽然鲜美可口，但长期食用，对人体健康不利。

因为咸菜在腌制过程中都多少产生些亚硝酸盐。而据分析，乌贼鱼和黄鱼中，仲胺的含量达 30～150 毫克/千克，在干鱿鱼中含量更高，高达 230 毫克/千克。实验证明，如果身体同时摄入仲胺类及亚硝酸盐，就会在人体内自行合成致癌物质亚硝胺。

因此，乌贼鱼和咸菜或咸菜和黄鱼放在一起煮时，就很容易产生亚硝胺，长期食用，容易引起肿瘤发生。

炒猪肝不宜过于鲜嫩

猪肝含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素A及铁、锌等多种营养成分，适合于夜盲症、视力减退、缺铁性贫血等症的辅助治疗。吃猪肝对身体有益。

猪肝是猪体内最大的毒物中转站与解毒器官。烹调前，应把猪肝在清水中反复浸泡，以除去存留的毒物。但浸泡不能除去猪肝内所寄生的各种寄生虫和某些致病菌，而它们经长时间加热后，都可以被杀死。因此，爆炒猪肝时，炒的时间应稍长些，炒老些。炒的过于鲜嫩的猪肝不宜食用。

爆炒不熟的鳝鱼不能食用

鳝鱼营养价值很高，可做鲜美佳肴。据分析，一般鳝鱼中含蛋白质18%左右，脂肪1.4%，并富含矿物质，尤其是铁的含量比鲤鱼、黄花鱼高1倍以上，维生素A高20%以上。鳝鱼肉含有人体所需要的多种氨基酸，尤其是组氨酸含量较高，构成了鳝鱼的鲜美味道。

中医认为，鳝鱼性温，可以补中益气，对虚损、气血不调、风湿等有一定的食疗作用。

但鳝鱼体内常会寄生铁线虫的囊蚴。如果爆炒时间不够，它不会死亡。进入人体内，其外壳经过消化液溶化后，尾蚴会穿过肠壁，而引发疾病。一般食后半个月左右会出现发烧、厌食、浑身困乏无力等症状。

当囊蚴发育为成虫后，就可以在皮下潜行，致使各部位皮下出现节状疙瘩，医学上称为"匐行疹"。药物很难将其杀死，只有手术才能将寄生虫取出。

因此，食用鳝鱼一定要烧熟煮透，切勿一味追求软嫩、味鲜而影响身体健康。

食涮羊肉不要太鲜嫩

涮羊肉鲜嫩不腻，风味独特，深为大众所喜爱。"涮"在烹调中属于低温（80～120℃），短时间（不超过5分钟）的烹调方法。因此，要求原料为结缔

组织少、几何形状较小且薄的精肉，否则不易涮熟，尤其是羊肉中寄生虫不易杀死。

据分析，羊肉中往往寄生旋毛虫的幼虫。如果吃太嫩的涮羊肉，旋毛虫幼虫便会进入人体，在人的肠道内一周即可发育为成虫；成虫互相交配后，经过4～6天，就可产生大量幼虫。这些幼虫进入血液，周游全身，最后定居于肌肉，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛以及腿肚子剧痛等；幼虫若进入脑和脊髓，还可引起脑膜炎症状。

因此，吃涮羊肉必须涮熟，不能太嫩。有些人喜欢只涮到七八成熟，这很容易感染上旋毛虫病。

炒菜不宜放油过多

有的人炒菜时喜欢多放油，以为只有放油多了炒出的菜才会香，岂不知这种认识和做法是错误的。

这是因为：在烹调菜肴时，用油过多，就会把菜料里里外外包裹严实，使其他调味品的味道不易渗入到菜的内部，不仅影响菜的风味口感，而且会影响人的正常食欲，不利于人体健康。吃油过多，体内消耗不完，剩下的部分就会在人体内慢慢贮存起来造成人体的肥胖。并且当这些油脂在肝脏沉积过多时，便会形成脂肪肝，使肝脏的正常功能受到影响。特别是老年人和脂肪代谢障碍者，血液中脂肪过多，就容易引起高血压、高血脂和冠心病，发生动脉粥样硬化。另外，常吃大量油脂，还会刺激胆汁、胰液大量分泌，从而容易诱发胆结石、胆囊炎和胰腺炎的发作。由此可见，炒菜时过多放油是不宜的，只有适量用油、科学用油，才能提高菜的质量，增加人的食欲，既节约又有利于人体健康。

炒菜不宜放盐过早、过晚

食盐是膳食中不可缺少的调味品，是五味之主、味中之王，无论是烹、调、炒、煎，要使做的菜有味道，都离不开适时放盐。特别是炒菜，掌握好放盐的时机更是关键。根据烹调师傅们的经验，炒菜放盐一般可区分为两种情况：

一是炒制脆嫩的蔬菜（如炒黄瓜、炒荷兰豆、炒白菜丝等）时，一般宜于

适当早些放盐,不可放盐过晚。这是因为:新鲜脆嫩的蔬菜,其细胞里含有很多水分,烹调加热时,水的体积容易发生膨胀而把细胞壁胀破,从而使菜容易烂熟。对这类蔬菜如果早些放盐,使生菜细胞里的水分较早渗透出来,加热时其细胞壁就不易破裂,这样,炒的时间可以短些,炒出来的菜也会脆嫩好吃。

二是焖炒软烂的蔬菜(如焖扁豆、焖炒蒜苗、焖炒茄子等)时,一般应晚些放盐,不易放盐过早。这类蔬菜如果放盐过早,会使其较早渗出大量水分,也不利于较快将其焖炒熟烂,所以宜于在八、九分熟时再放盐为好。

炒菜不宜放酱油过早

酱油是烹制菜肴时不可缺少的着色调味品,优质酱油不但会产生甜、香、鲜味,而且含有丰富的营养。经化学分析表明,酱油不但含有人体所需的8种必需氨基酸,而且还含有糖分、维生素 B_1、B_2 及锌、钙、铁、锰等多种微量元素。但是使用酱油却是要掌握好火候的,如果放酱油的时机不当,将不会收到好效果。

如果过早地将酱油放入菜锅内,酱油经高温久煮,就会破坏其中的氨基酸的成分,使它失去鲜味,而且也会使酱油中的糖分因高温加热而焦化,使菜肴口感变苦。那么,炒菜何时放酱油最好呢?炒菜放酱油的最佳时机是在菜接近炒好、将出锅之前,这时放酱油,既能起到调味、调色作用,又能保持酱油的营养价值及鲜美滋味。

炒菜勾芡九不宜

水粉不宜调和不均:勾芡前,必须把淀粉用水调和均匀,否则,勾芡时就会出现团粉小疙瘩,影响菜肴的质量。

芡汁不宜过稀或过稠:调制水淀粉时,用水应适量。用水过多,把淀粉汁调得过稀,勾出的芡汁容易混浊;反之,用水过少,淀粉汁过稠,则会使芡汁黏稠不好勾芡。

勾芡不宜过早或过迟:过早勾芡,菜肴还未成熟,芡汁容易焦煳变味,原料中的水分也会因盐的腌渍而渗透出来,造成汤汁过大或脱芡。若勾芡过迟,菜已全部成熟,菜肴烧炒过度,就会失去鲜嫩滑润或酥脆爽口的风味。

汤水不宜过多或过少：勾芡前，锅中的汤水要放合适，不可过多过少。若汤水过多，会淹没了主料，若汤水过少，又会裹不上主料，这样都会影响勾芡后菜肴的质量。

不宜先勾芡后调味：凡是勾芡的菜，都要先放入盐、糖、醋等调料，调好味道和调好色，再行勾芡。否则，先勾芡后调味，不但会使味道渗不进主料上去，而且勾出的芡汁也不会明亮。

不宜芡汁乱用：菜肴是否应该勾芡是有讲究的，不能所有的菜都勾芡。例如，用清炒法、清烩法、清蒸法、干烧法、煨法、炖法、锅塌法等烹调方法烹调的菜肴，就都不宜勾芡，否则，将会弄巧成拙。

不宜冷汤勾芡：勾芡应掌握好火候，一定要在锅中的汤汁烧沸的时候再勾芡。若汤汁不开时勾芡，就会使勾出的芡发污、发混。

不宜油量过大：如果炒菜用油过多，勾芡时将会使芡汁粘裹不到主料上去，出现料汁分离的现象，这样炒出的菜肴口感也不好。

不宜勾芡后反复推搅：若勾芡后用勺或铲乱推乱搅，将会使勾出的菜汤汁发混，影响菜肴的质量。

炒菜不宜用微火

大多懂得一些烹调知识的人都知道，炒制新鲜蔬菜时都是要急火爆炒的；但是也有的人担心急火、大火炒菜，会破坏蔬菜的营养，因而他们采取微火、小火慢炒的做法。大量实践和研究都证明，炒菜时用微火、小火慢炒的做法是不当的，是欠科学的。

急火爆炒，可以在极短的时间内将菜炒好，这样就会大大减少营养成分的破坏和损失。研究表明，在蔬菜加热过程中，蔬菜所含的营养素是在不断遭到破坏的，加热时间越长，蔬菜的营养损失就越大。用急火爆炒的方法，在尽量短的时间内把菜炒好，这就大大降低了蔬菜营养的损失程度。专家测定，绿色蔬菜急火爆炒，可使维生素C的保存率达到60%～80%，胡萝卜素的保存率达到76%～90%；而大白菜若在锅内煮制5分钟，维生素C的损失率可达45%。由此可见，炒菜的时间越短越好，微火慢炒是不可取的。

急火爆炒，可使蔬菜中的水分损失较少，而微火慢炒会使蔬菜中的水分大量渗出。我们知道，所有水溶性维生素和矿物质都是溶解在水里的。蔬菜中的水分跑出来了，当然，水溶性维生素和对人体有重要作用的矿物质便

也跑掉了。

急火爆炒，由于温度高、速度快、时间短、翻动勤，蔬菜受热均匀，炒出的菜不但营养丰富，而且色泽翠绿，鲜艳美观，吃起来质地脆嫩，口感舒适。而微火慢炒所炒出的蔬菜，由于长时间在锅内加热，温度不均匀，往往贴近锅底的菜发糊炭化了，而上面的菜还不熟，这样做出的菜肴当然也就色不鲜、味不佳了。

不宜放味精的菜肴

做菜和做汤时，适当放些味精，可以提高鲜味。但是，有的人不论做什么汤和菜都要放味精，这就没有必要了。下列一些菜肴就不宜放味精：

(1)用高汤烹制的菜

高汤本来就具有鲜、香、清的特点，而味精只具有一种鲜味，而且味精的鲜味又与高汤的鲜味不同。如果用高汤烹制的菜加入味精，反而会把高汤的鲜味掩盖，使菜的味道不伦不类，还不如不放味精好吃。

(2)酸味菜

糖醋、醋熘和酸辣菜等酸味菜，烹制时不宜放味精。因为味精在酸性溶液中不易溶解，而且酸性越强，溶解度越低，酸味菜中放入味精，不会获得应有的效果。

(3)用鸡或海鲜炖的菜

鸡或海鲜有较强的鲜味，用鸡或海鲜炖的菜，再加味精纯粹是添乱，并不能起到什么作用。此外，炒鸡蛋也不宜放味精。

味精使用五不宜

味精是人们熟悉的调味品，其化学名称是谷氨酸钠。它溶于水、进入肠胃后能被人体吸收，具有一定的改善和保持大脑功能的作用。但在使用中要讲究食用方法，不然，不仅不能调味，而且还相当有损于身体健康。为此，使用味精时应遵循以下“五不宜”。

(1)绝对不宜使用过量

味精具有强烈的鲜味，在制作菜肴时使用要适量。比如，炒一盘白菜用料1000克，味精用量在0.4克左右为宜，味精放多了反而会使菜肴产生一

种似咸非咸、似涩非涩的怪味，失去其调味的作用。过多地食用味精，反而会引起一些疾病，如头、胸、背、肩疼痛。另外，味精含钠，食盐也含钠，很多食品都含钠，若是钠进入人体过多，就会造成机体电解液失衡，能引发很多病，如高血压、肥胖。

(2)不宜长时间高温加热

味精易溶于水，在100℃以下，味精中的谷氨酸钠不会发生大的化学变化；当温度超过100℃时进行长时间加热，就会生成一种不仅无鲜味、而且有毒的成分，叫做焦谷氨酸钠。所以，在制作菜肴过程中，不要过早地放入味精，在汤、菜即将出锅时放入味精为最好。

(3)不宜在酸性食品中放入味精

因为味精中的谷氨酸钠遇到酸会发生化学变化，使味精中的谷氨酸钠变成谷氨酸二钠。例如，在制作有糖醋汁或番茄汁的菜肴时，就不必放入味精，放入了也起不到任何作用。

(4)不宜每菜必用

如果在日常生活中每菜都使用味精，就显示不出原有的食物鲜味。时间长了，就会产生对味精的依赖性，不爱吃没有放味精的菜，从而使食欲减退，降低对各种营养物质的吸收能力。

(5)婴儿食品绝对不宜使用味精

科学研究表明，婴儿食品中使用味精，谷氨酸钠会和血液中的锌发生特异性结合，生成不被吸收的谷氨酸锌而排出体外，导致婴儿缺锌，造成智力减退、生长发育迟缓等不良后果。因此，哺乳期妇女不宜食用味精，3个月以内的婴儿禁止食用味精，1周岁以内的幼儿以不食味精为宜。

不宜用冷水炖肉

炖肉是我国北方居民喜欢食用的传统佳肴，虽然做起来比较容易，但是要把它做得有滋有味、香醇鲜美，却也是有一些讲究的。其中，重要的一招就是炖肉时不宜使用冷水。

用冷水炖肉，由于水中有漂白粉(含氯石灰)，会使肉中的维生素B受到破坏而使其营养价值大为降低。同时，用冷水炖肉，会因肉中的谷氨酸、肌苷等鲜味物质跑掉，而使肉味下降。若用热水炖肉，肉块表面的蛋白质会迅速凝固，其中的鲜味物质就不会跑掉。

要炖出香醇味美的肉块来，不但开始时不宜用冷水，而且在炖肉过程中，也是不宜加入冷水的。这是因为，若在炖肉中途加入冷水，会使肉块因水温骤降而表面急剧收缩，致使蛋白质和脂肪迅速凝固，遭此"待遇"的肉块即使再加温，也不易再煮软烂

炖肉不宜一直用旺火

有的人在炖肉时，常常从始至终一直用大火、旺火、猛煮猛炖，以为只有这样温度高、火力大，才能尽快把肉炖熟、煮烂。看来这似乎有些道理，其实不然，这样做是不科学的。

如果炖肉一直用大火，肉锅必然从始至终大开大滚，肉中呈香味的物质挥发性很强，必然会随着肉锅的大开大滚而蒸发跑掉；同时，由于肉锅大开大滚，促使肉中蛋白质加速变性而变硬，不溶于水，这就使得所煮的肉发硬难吃；另外，一直用大火猛煮，不单会使肉变硬难吃，而且还会使肉中的含氮物质释放大为减少，这会使肉的香味降低，使肉中的肌纤维不容易煮烂。因此，炖肉是不宜一直用大火、旺火的。

炖肉的正确火候是刚开始时，要用大火，尽快把锅烧开，以使肉块表面的蛋白质迅速凝固，防止其香味物质跑掉。一旦肉块挺实、撇去浮沫后，就要改用微火，火候以保持肉锅的水微开为好，直到把肉煮熟。这样，即使肉汤的浮油不易翻滚，又使锅内形成一定气压，保持了肉汤有一定的温度，还使肉的香气不易挥发跑掉，肉既熟得较快，而且肉质也松软好吃。

不宜用温水解冻冻肉

有人从市场上买回冻肉、冻鸡后，为了尽快烹饪，往往把它放进热水或温水里解冻。这种做法是不当的。这样解冻的肉烹调后，食起来老而不嫩，乏味不香。

原来，这些肉类在冷冻贮藏时，都是速冻的。由于其细胞内液、细胞外液以及组织间液体都迅速冷冻成冰，成为肉纤维细胞间的结晶体，其鲜味、香味均能保留。如果让其在适当的温度（6～8℃）下慢慢解冻，肉细胞与细胞间那些汁液冰晶慢慢溶解后，仍可逐渐渗回细胞内，恢复至鲜肉的状态，烹调时其味道仍和鲜肉差不多。如果把速冻肉放进热水或温水里迅速解

冻，肉细胞及肉组织间结成冰的美味肉汁，一下子就都溶化成液体，迅速流到肉组织之外而丢失了。由于这些丢失的液体中，溶解有大量氨基酸和肉香的美味物质，将这样解冻的肉烹调后，当然就会老而不嫩，乏味不香了。因此，食用冻肉、冻鸡时，不宜用热水或温水解冻。

不宜在烹调青菜时加醋

有的人嗜醋成癖，不论烹调什么菜，通通都要加醋。虽然食醋有很多益处，它具有增进食欲、促进消化、防腐杀菌等重要功效，但是，烹调青菜时，却是不宜加醋的。

青菜中的叶绿素在酸性条件下加热时极不稳定，其分子中的镁离子可被酸中氢离子取代，而生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素，使其营养价值大大降低。因此，烹调青菜时，不但要大火快炒，而且不宜放醋，以使其在中性条件下，既保持鲜绿的色彩，又不使营养遭受较大损失。

不宜焖煮绿叶蔬菜

有些家庭在食用绿叶蔬菜时，也喜欢用焖煮的方法，较长时间把它焖在菜锅里烹煮，这种做法是很不当的。因为绿叶蔬菜里都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间过长，硝酸盐会还原为亚硝酸盐，人食之可引起中毒——亚硝酸盐进入血液后，会把低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使其失去携氧和运送氧气的能力。轻者，会使人感到周身不适、乏力气短；严重者会出现皮肤、黏膜青紫，甚至使局部组织因缺氧而“窒息”。因此，绿叶蔬菜应急火爆炒，而不宜长时间焖煮。

芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉

芹菜、莴笋、小萝卜等是以吃其根、茎为主的蔬菜。很多人在食用蔬菜时，往往只吃其根、茎，而把它们的叶子扔掉。但是，这种做法是不当的。从营养学的角度来看，吃其叶子也是很必要的。

据研究，这些蔬菜的叶子中都含有很高的营养价值，包括含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素以及钙、磷、铁等矿物质，这些营养物质的含量，远远

超过它们的根和茎。以莴笋为例，经测定，每100克莴笋叶中含蛋白质2~3克(约为茎含量的2倍)，含脂肪0.4~0.6(约为茎的5倍)，含碳水化合物2.6克(约为茎的1.5倍)，含钙71毫克(约为茎的7倍)，含铁2.7毫克(约为茎的2倍)，含胡萝卜素2.24毫克(约为茎的12倍)，含维生素C 31毫克(约为茎的31倍)。此外，这些蔬菜的叶子里还含有丰富的叶绿素，对消化性溃疡、慢性胃炎、肝炎及贫血等症有良好的医疗作用；芹菜叶还有较强的降压作用；小萝卜缨有帮助消化吸收的作用。由此可见，这些蔬菜叶子是不宜扔掉的。

实际上，莴笋叶有一种新名称，叫"油麦菜"。很多地方专门把它做为名贵菜出售。

烧鱼时不宜过早放生姜

生姜，味辛，微温，含辛辣和芳香气味的挥发油，素有"植物味精"的美称，也有"夏季多吃姜，少找医生开药方"的赞誉。生姜既可为菜，亦可调味，更可为药，由于它有去腥增鲜的作用，因此是烧鱼时必用佐料。但是需要注意的是，烧鱼时放入生姜的时间不宜太早。这是因为，过早地放入生姜，鱼体浸出液中的蛋白质会影响生姜，使生姜不能发挥去腥作用。鱼体的浸出液略偏酸性时(pH值5.5左右)，放入生姜，其去腥的效果最佳。因此，烧鱼时放入生姜的最佳时机是鱼的蛋白质浸出并凝固之后，这时再放入生姜，才能最好的发挥其去腥增香的效果。

不宜在炖肉、煮豆时加碱

不少人在炖肉、煮豆时，为了缩短炖煮时间，使肉、豆尽快熟烂，往往采取在锅中加点碱的做法。岂不知这样做，虽然由于碱性物质能增加蛋白质的溶解度而使肉料熟得快些，但是，从营养学的角度看，这种做法却是不当的。

这是因为，炖肉、煮豆时加碱，虽使原料容易膨胀煮烂，但是却会使食物的营养成分受到较大损失，大大降低其营养价值。据测定，在炖肉中加碱，会破坏肉中的维生素D；而在煮豆时加碱，则会破坏豆中的维生素B。同样道理，在一般煮粥中，也是不宜加碱的。经实验证明，用250克大米熬粥时，

若加入0.3克的碱，就会使大米粥的维生素B的含量损失90%左右。因此，在熬粥时也是不宜加碱的。

需要说明的是，用玉米面熬粥却是个特例，它反而需要加点碱。这是因为，玉米面里含有一种结合型的维生素PP，不易被人体吸收，人体若长期缺乏这种维生素，容易患癞皮病。如果在熬玉米面粥时加点碱，能把结合型的维生素PP变成游离型的维生素PP，有利于人体消化吸收，从而可以较好地预防癞皮病的发生。

不宜用豆腐单独烧菜

豆腐洁白如玉，柔软细嫩，清爽适口，是我国人民主要的素食品之一，历来受到人们的欢迎。它含有丰富的营养，但却不含胆固醇，因此近年来被人们视为保健食品，更受人们青睐。豆腐的烹调方法很多，能与很多荤素原料配菜。做出各种风味不同的菜肴。但是值得注意的是，豆腐是不宜单独烧菜的。

这是因为，如果用豆腐单独烧菜，则其所含的蛋白质利用率很低。如果把它和其他的肉类、蛋类食物搭配在一起，不仅丰富了菜肴的色、香、味，而且还可以大大提高豆腐中蛋白质的营养利用率。因为在肉类和蛋类食品中，蛋氨酸含量较高，搭配食用，可以补充豆腐中所缺少的蛋氨酸。

烹制火腿三不宜

（1）不宜使用刺激性较强的调味品

因为火腿本身已经味厚馨香，醇正鲜美，如果再用辣油、咖喱等厚味品调制，会遮盖火腿本来的特色，使其风味尽失。

（2）不宜干炒

一方面因为火腿本来含水分就少，再经干炒，会使其质地变得更加干硬，口感不佳；另一方面，干炒火腿的鲜味不易发挥出来。因此，烹制火腿应与有汤汁的菜肴一起下锅。

（3）不宜用酱或酱油

一方面，用酱和酱油烹制火腿，会使其色泽变得黝黑难看；另一方面，会改变火腿原有的特殊风味，使其失去芳香和鲜味。

不宜用绞肉机绞肉馅

有的家庭包饺子、做包子、吃馅饼等，为了节省时间做肉馅，常常从食品店里购买绞肉机绞好的肉馅，或者自己用家庭小型绞肉机绞肉馅。这样虽然节省了时间，但是从营养学的角度来看，却是不科学的。

这是因为：肉的鲜味主要存在于肌肉的细胞内，即存在于肉汁中。而用机器绞肉，由于肉在绞肉机中是被用强力撕拉、挤压碎的，很多肌肉细胞被破坏碎裂，这就使饱含在细胞内的蛋白质和氨基酸大量流失，因此，这种肉馅的鲜味大大降低。而比较起来，用刀剁肉馅，由于肌肉纤维是被刀刃反复切割捣剁碎的，肌肉细胞受到破坏较少，其肉汁流散损失也较少，因此，这样制作的肉馅鲜味就要比机器绞的肉馅强得多。

不宜用小火蒸鱼

清蒸鱼是人们日常生活和各种宴席上一道颇为受人欢迎的菜肴，但是要做好它，却是需要掌握好火候的。做好清蒸鱼，最重要的是不宜用小火。

这是因为：如果蒸鱼时用小火，温度低而加热慢，鱼肉中的蛋白质就会逐渐凝固，失水退嫩，鲜味损失，肉质发硬，使一道本来的美味变得不美了。而如果用大火足汽在短时间内把鱼蒸熟，则会使鱼肉鲜嫩，色白如玉，凝而不散，味道香美。

炸鱼油温不宜过高或过低

很多家庭制作炸鱼时，都有不尽如人意的感觉，不是鱼皮脱落、鱼肉碎裂，就是炸得发干、鱼肉变老。这都是炸鱼时油温掌握不好的缘故。

根据烹调专家的经验，炸鱼的主要要领是：油要热，火要旺，油温一般在170～230℃之间。这时油的特征是；油面较平静，有青烟；若用手勺推搅，有响声；原料下入锅后，料的周围出现大量气泡，并带有轻微的爆炸声。用这样的油炸出的鱼效果最好。否则，油温过高，油太热，炸出的鱼会发干，鱼肉会变老，鱼的味道当然就差了；油温若过低，则会出现鱼粘锅底、鱼皮脱落、鱼肉易碎等现象。

还值得注意的是:为了保持炸鱼时油温从始至终的一致,不致因原料入锅后油温下降影响炸鱼的效果,应在鱼第一次下锅后稍炸片刻,即把鱼捞出,待油温上升后再放入锅内继续炸。这即是烹调学上有名的"间隔炸料法",行话叫"重油炸法"。

辣椒叶、萝卜缨不宜丢弃

有研究发现,一直被人们废弃的辣椒叶,其营养价值比辣椒还高。据测试,辣椒叶中不仅蛋白质、氨基酸种类齐全,而且其总量还是果实的3倍。如人体必需氨基酸含量为9.74%,辣味氨基酸为4.1%,甜味氨基酸为8.01%;而在果实中这三种氨基酸含量分别为2.84%、2.79%和2.36%。此外,叶子中的矿物质,除镁稍逊于果实外,其他如铁、锌、铜、锰的含量均高于果实,而硒和钙分别为果实的1倍和3倍多。同时,辣椒叶中还含有丰富的胡萝卜素。常食辣椒叶有驱寒温胃、补肝明目、美容的益处。

萝卜缨作药用又叫莱菔缨或莱菔秧。鲜叶捣汁服或干叶煎浓汤服可治中暑发痧,肚痛腹泻(包括急性胃肠炎)。萝卜缨富含挥发油及胡萝卜素等多种营养素,将其洗净、焯水后炒食、做馅,既有营养,又有滋味,尤其是鲜嫩的水萝卜叶更是一道美味菜,水焯后加上一些芝麻酱凉拌,好吃得不得了,若是弃之实在可惜。

不宜用不洁冷水冷却煮鸡蛋

不少人喜欢把刚煮熟的鸡蛋放入冷水中进行冷却,以使蛋壳好剥离。这种做法有时是不妥当的。

鸡蛋冷却的时候,可发生自然收缩,在蛋白与壳膜之间形成缝隙,会把冷水中的细菌吸入蛋内。

有科学家做过试验,把煮熟的鸡蛋放入含有微量肉毒杆菌毒素的冷水中冷却,结果所有蛋内都污染了肉毒杆菌毒素。

一种最为简单又十分有效的办法是:煮鸡蛋时往锅内放少量食盐,这样煮出来的鸡蛋不需用冷水冷却,蛋壳也很好剥离。

煮鸡蛋时间不宜过长

煮鸡蛋虽是人人都会的烹饪方法，但是要把鸡蛋煮得软嫩适度，而又不夹生，却也是需要掌握好火候的。大多数人煮鸡蛋往往会过火，把鸡蛋煮"老"。而煮得过"老"的鸡蛋，不但发硬，不太好吃，而且会使其营养价值降低。

这是因为：鸡蛋一旦煮过了火，蛋黄中的亚铁离子会与蛋白中的硫离子化合成硫化亚铁，而硫化亚铁是很难被人体消化吸收的。因此，鸡蛋煮的过"老"，是对其营养的浪费。

煮鸡蛋的基本要领是，鸡蛋要冷水下锅，将水烧沸，再煮5分钟即可停火，并将鸡蛋从热水中捞出。

蒸蛋羹四不宜

（1）不宜加入生水

要蒸好蛋羹，首先要讲究加水。既不能加热开水，否则会把部分蛋液烫熟，蒸不成蛋羹；也不宜加生水，因为自来水中有空气，水被烧开后，空气排出，蛋羹会出现小蜂窝，影响蛋羹的质量。蛋液里加凉开水，是蒸好蛋羹的关键。只有用凉开水蒸蛋羹，才能使蒸出的蛋羹表面光滑，软嫩如脑，口感宜人。

（2）不宜猛搅蛋液

打好蛋液，加入凉开水后，只要轻微拌和，将水和蛋液融溶为一体即可，不能猛搅和长时间搅拌。否则，猛搅，会使蛋液容易起泡；长时间搅拌，则会把蛋液搅懈了。

（3）不宜先加调味品

蛋羹若在蒸熟前即加入调味品，会使蛋白质变性，蒸出的蛋羹不软嫩，失去其特有的风味。因此，蛋羹应在蒸熟后再调味。调味的方法是：先用刀在蒸好的蛋羹上划几刀，加入少许酱油或盐水，再滴几滴香油就可以了。

（4）蒸制时间不宜过长

由于蛋液含蛋白质极为丰富，加热到85℃左右时就会逐渐凝固成块，如果蒸制时间过长，会使蛋羹变硬；如果蒸气太大，则会使蛋羹出现蜂窝，鲜

味降低。因此，蒸蛋羹时以用放气法为好。即蒸蛋羹时，锅盖不要盖严，留出一点空隙，一边蒸一边跑点儿汽，这样蒸出的蛋羹就不会有蜂窝了。

不宜久煮骨头汤

不少人有爱喝骨头汤的习惯，而且认为熬汤时间越长越好，不但味道好，而且对滋补身体也更为有效。

其实不然。动物骨骼中所含的钙质是很难分解的，不论是多高的温度，也不会将骨骼内的钙质溶化，长时间的高温反而会破坏骨头中的蛋白质。因此，急火熬骨头汤的时间太长，不但无益，反而有害。但是在炖骨头汤时加点醋，并用文火慢炖，则骨头中的钙就容易析出了。另外，肉类含脂肪高，而骨头上总会带点肉，故而熬时间长了，熬出的汤中会含脂肪很高。

较好的熬骨头汤的方法是：用压力锅再用文火熬至骨头酥软即可。这样，熬的时间不用太长，汤中的维生素等营养成分损失也不多，骨髓中所含钙磷等微量元素也易被人体吸收。

不宜在夏秋季使用热性调料

所谓热性调料，主要是指八角、花椒、茴香、桂皮、胡椒等。这些调料性热、温燥，过多使用会使人燥不能耐，极易引起一些消化道和泌尿道病症。

夏秋季节，空气燥热，气温较高，人体本来就容易上火发燥，若再过多食用热性调料，往往会引起便秘、痔疮、肠胀气、尿少、尿痛、血尿、肾痛等，同时还易引发一些全身性疾病，如口角炎、咽炎、鼻出血、唇燥裂、结膜炎、头晕、心悸、痱子、中暑等。患心脏病、肝病、肺结核、糖尿病等慢性病者，还易使病情加重。因此，夏秋季不宜使用热性调料，仅用葱、姜、蒜等平性调料即可；若非用不可时，也应尽量少用。

不宜用白酒代替料酒

料酒又称绍酒、甜酒、黄酒等，加热后食用香气浓郁、甘甜味美、风味醇厚，别具一格，颇受人们的欢迎。同时，由于它含有氨基酸、糖、有机酸和多种维生素等，营养丰富，是烹调中不可缺少的调味品之一。但是，在日常生

活中，常有些人在烹调菜肴时用白酒代替黄酒，这种做法是不当的。

料酒含有一定量的乙醇，在烹调中使用它，有很多独到的作用。一是可使菜肴滋味融合，起到去腥臭、除异味的作用；二是能在炖肉或炖鱼时与溶解的脂肪产生酯化作用，生成酯类等香味物质，使菜肴溢出馥郁的香气，增鲜提味；三是能在烹饪绿色蔬菜时，使菜翠绿悦目、鲜艳美观。而白酒却不能起到这样的作用，因为白酒不但乙醇（酒精）含量大大高于料酒，而且其糖分、氨基酸的含量又大大低于料酒，将白酒用于烹调。绝对起不到料酒所能达到的效果，不但菜的滋味欠佳，还会使菜的本味受到破坏，所以，在烹饪菜时是不宜用白酒代替料酒的。

不宜用冷水制汤

随着人们生活水平的不断提高，大家对烹调技术也越来越讲究起来了。例如，家庭如何制作鲜鸡汤、鲜肉汤才会营养更丰富、味道更好，成为值得注意的问题。不少人在做汤时往往图省事直接使用冷水，但是，用冷水制汤是不科学的。

用冷水制汤会损失原料中的营养成分。特别是在城市中，由于自来水中含有漂白粉，这虽有消毒杀菌的作用，但却也会将肉中的维生素 B_1 破坏掉，无形中损失一部分营养素。况且我国很多地区水质较硬，水中水碱（碳酸钙、碳酸镁等杂质）很多，不去除这些杂质，烧出的汤很难喝。想想那些沉淀的水碱在汤里，会让人难以下咽的。

用冷水制汤往往由于火候掌握不好，往往会使汤味腥膻。因为一般家庭用的炉灶火力较小，用冷水制汤刚开始煮肉时，由于火力一时较小，煮不开锅，会出现肉料被“捂”的现象，使肉内的血污不能及时排出，这样就使煮出的肉料发污、发红、不漂亮，而汤汁也就混浊不清，其腥膻异味也就混在汤中，使做出的汤质量大大下降。

因此，要做出汤清味美、营养丰富的汤来，是不宜直接使用冷水的。正确的做法是：用另一口锅将水烧开，略置一会儿澄去水碱，取上部温开水备用。

不宜用热水发木耳

一般人习惯于用热水发木耳，以为这样发得快、发得好，其实这是得不偿失的。

木耳是菌类植物，生长时含有大量水分，干燥后变成革质状物。用热水发木耳时间短，由于革质物的阻碍作用，使水不能充分地浸透到木耳中去，所以，每0.5千克干木耳只能发出3千克发好的木耳。而用冷水发木耳，时间较长，水渐渐地浸透到木耳中去，不仅可以使木耳恢复到生长期的半透明状，而且每0.5千克干木耳可发出4千克左右发好的木耳。更重要的是，用冷水发的木耳，吃起来鲜嫩脆美，而热水发的木耳，吃起来却绵软发粘。

不宜将绿豆芽发得过长

绿豆芽是一种味美可口，而且富含维生素等营养物质的蔬菜，家庭和食堂都可以制作。但是，有的家庭在发制绿豆芽时让其长得太长，这种做法却是不可取的。

绿豆芽本是绿豆经萌发出芽的一种蔬菜，它不仅保持了绿豆原有的营养成分，而且兼有甘平无毒，解酒毒、热毒等功效。在萌发过程中，绿豆中的蛋白质会转化成天门冬素、维生素C等成分。据测定，每100克绿豆芽中维生素C含量可达30毫克。但绿豆芽若长得太长，其中所含的蛋白质、淀粉及脂类物质就会消耗得太多。据实验，当豆芽达到10～15厘米时，绿豆中的营养物质将损失20%左右。因此，发绿豆芽一般不要超过6厘米长，而且应以粗壮为宜。

不宜久泡香菇

香菇是蘑菇中营养价值最高的一种，它不但有浓郁的香味，而且有着很高的营养价值。经常食用香菇，不仅可以预防肝硬化，抑制血液中胆固醇的增加，还由于香菇中含有多种酶，可参与体内新陈代谢活动，而有助于治疗因酶缺乏所引起的多种疾病。故此，香菇被视为菌类中的珍品，分外受到人们的青睐。

但是，不少人在食用香菇时，在具体做法上却有些失当。因为香菇多为干品，烹制前必须泡发，但有些人泡发时间过长，有的人用冷水泡发，这些做法都是不当的。这是因为，香菇中含有一种核酸分解酶，用温度为80℃的热水浸泡时，这种酶就会催化香菇中的核糖核酸，分解出具有鲜味的物质——5′-鸟苷酸。但是，若用冷水浸泡，就不易将这种物质泡出；而若泡发时间过长，则会使香菇中的鲜味大大降低，从而影响香菇的食用价值。

不宜久泡海带

据分析，海带含蛋白质、糖类、碘、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、维生素 B_1 和 B_2 等营养成分，尤其碘的含量居各种食物之首。

海带的药用价值也很高，具有软坚散结、镇咳平喘、降压降脂等功效。主治甲状腺、淋巴结肿大，对防治慢性气管炎与哮喘、水肿、高血压、冠心病均有益。医学研究还发现，海带的提取物中有抗癌物质。

清洗海带的方法要适当。正确的方法应随泡、随洗、随冲，把海带中的杂质清洗掉即可。烹调前，浸泡时间不宜超过5分钟。如果清洗方法不当，可造成海带中部分营养素的损失。

菜市场上的水发海带，一般都浸泡过夜，有的甚至浸泡几天，营养成分损失就更多了。

不宜用自来水直接煮米饭

做大米饭时，绝大多数人都是用自来水直接烧煮，这似乎已经成了约定俗成的习惯。但是，这种做法是不科学的。

未烧开的自来水中含有较多的氯气，在煮饭过程中，水中的氯会破坏米中的维生素 B_1，使米饭的营养价值大为降低。如果用已烧开的水煮饭，其氯气已随着蒸气挥发掉了，因而可以减少维生素 B_1 的损失，使米饭更富有营养，此外，用开水或纯净水煮饭，还可避免硬质自来水中的水垢进入饭中。

不宜用“面肥”发面

有些家庭为了快捷省事，常爱用“面肥”发面做馒头或烙饼，这是一种不宜采用的做法，其弊端颇多。这是因为：

夏秋季节，气温较高，加了“面肥”后发的面，常常发酵过度、酸味过大，蒸出的面食有浓浓的“面肥”味，不好吃。

“面肥”在贮存和发酵过程中，很容易被细菌污染；把被污染的“面肥”加在新面团中，酵母菌繁殖的同时，各种有害细菌也会大量繁殖起来，甚至会使面团变味，使做出的食品有碍人体健康。

因此，发面最好使用鲜酵母、干酵母或发酵粉，而不宜使用“面肥”。

煮饺子四不宜

(1)不宜冷水下锅

饺子如果冷水下锅，会很快沉底、巴锅、烂掉，使饺子变成一锅糊糊。所以，煮饺子时应先用旺火把水烧开，趁沸水把饺子下锅，然后用铲勺轻轻向一个方向推动几下，以防饺子互相粘连或巴锅底，但切忌乱搅拌。

(2)不宜盖盖煮皮

如果饺子刚下锅就盖上锅盖煮，锅里的水蒸气排不出去，水蒸气的高温就很容易把露出水面的那一部分饺子皮煮破，而这时由于饺子馅还是生的，一旦皮破了，饺子馅就会跑的满锅都是。所以，饺子刚下锅后，应先敞开锅煮，这样锅内的水蒸气很快散发，便不易把饺子煮破。在水温达到100℃后，保持几分钟，通过沸水的作用，不断向饺子传热，饺子随着沸水的翻滚，也不停地翻动，饺子皮就会很快被煮熟，而饺子汤仍能保持清而不粘。

(3)不宜开盖煮馅

饺子皮煮熟后，应及时盖上锅盖，以使更好地煮馅。由于盖上锅盖后，能促使锅里的气压增高，使蒸气和开水很快地将热量传导给饺子馅心，便能较快地将饺子馅也煮熟。此时由于饺子皮已经是熟的了，所以即使锅内的温度高一些，饺子也不会再破。

(4)不宜中间不点水

有的人煮饺子一煮开锅到底，这是不当的，这样势必把饺子煮破。俗话

说："三滚饺子两滚面"，这是有一定道理的。为了既能把饺子较快煮熟，又不致把饺子煮破，在煮饺子过程中，要在开锅后及时适量添加冷水，以防沸水翻滚溢锅或者开锅过急造成饺子破裂。一般煮一锅饺子中间添2～3次冷水就可以了。要使饺子皮不被煮破，除了煮的过程中忌乱搅外，关键的两点是在煮饺子的水里加些盐，另外在出锅前加一些冰水。这样煮出的饺子不粘不黏，即使破皮馅也不会散。二是饺子不宜煮得时间过长。待加过两次冷水后，饺子再煮一下便会浮起来，此时捞起一两个，用手指摸一下饺子，发现皮跟馅已经有分开的感觉即可出锅。

不宜用旺火煮挂面

有的人煮挂面的时候，常常着急心切，因而往往用旺火猛煮，企图尽快把挂面煮好。其实，这样做恰恰会起到相反的作用，不但难以达到预期的目的，而且煮出的挂面会很难吃。

挂面(干切面)本身就很干，将其放入水中后用旺火猛煮，会使面条表面形成黏膜，水分不容易向里渗透，热量也无法向里传导；加上旺火会使水很快被烧沸，而沸腾的水会推动面条上下翻滚、互相摩擦，很容易糊化在锅里，这就反而会降低了开水的渗透性。这样煮出的挂面(干面条)，外面发粘，里面却往往还会有硬心，当然也就不会好吃了。

因此，煮挂面应采取的正确做法是用小火慢煮，保持锅中的水小沸。这样，既有利于水分慢慢向面条里面渗透，也使热量有时间慢慢向面条里传导。捞出后一定用清水过一遍，这样煮出的挂面，不但不粘、不生，而且汤清、利落。

需要说明，如果煮新擀制的湿切面或抻面时，则必须用旺火开水来煮，而且中间要点1～2次凉水，决不能再用小火慢煮了。

不宜用旺火煮元宵

正月十五吃元宵，在我国有着悠久的历史。元宵甜糯可口，是我国人民的传统美食之一。但是，不少人却为煮不好元宵而苦恼。

很多人因为怕元宵煮不熟、煮不透，而往往爱用大火、旺火，岂不知，这样煮出的元宵大多是外面软、里面有硬心，使本来很好吃的元宵也变得不好

吃了。

煮元宵的正确做法是："开水下，慢火煮"。水开以后，放元宵入锅，用勺子慢慢推动几下，以防其粘锅，等元宵浮上水面时，改用小火慢煮。这样，可以使水分和热量均匀不断地传导到元宵内部，把元宵煮得色白、个大，香糯可口。

不宜用文火煮牛奶

有的人煮牛奶时怕牛奶外溢，便采取用文火慢慢煮的方法，把奶锅放在炉灶上，很长时间也不开锅；即使开锅了，也是微微沸滚，不会外溢。这种做法是不当的。

用文火煮牛奶，会使煮奶的时间大大延长，这虽然可以缓解溢奶的顾虑，但是却会使奶中的维生素等营养物质受到较多的损失和破坏，使其营养价值大为降低。因此，文火煮奶的做法是不足取的。正确的做法是：用旺火煮奶，奶开后离火；止沸后，再放在旺火上煮，如此反复 3～4 次即可。这样既可减少煮奶时间，使奶保持原有的营养成分，又可有效杀死奶中细菌。

做凉菜一次不宜做得过多

凉菜的品种很多，但大体区分主要有两种：一种是冷制凉食，主要是以生冷原料经腌、拌、炝等方法制成；另一种是熟制凉食，主要是将卤、酱、熏制品等切碎装盘而成。不论哪种凉菜，一次都是不宜做得过多的。

凉菜在做好上盘后，虽然是新鲜的，但是由于它未经高温加热，即使是熟制品，因为已放置了一定时间，其新鲜度已大大下降，如果不马上把它吃完，再放置较长时间，势必会使细菌侵入，并很快大量繁殖。特别是在夏季，湿度大，温度高，更利于细菌的繁殖和生长，做凉菜更不可过多，只能随做随吃，而不能一次做得过多，以防受到细菌污染，吃了影响人体健康。

不宜用搪瓷制品盛煮食物

在日常生活中，经常可以见到有的人用搪瓷盆、缸盛放食品或者烧煮食物。这种做法是不科学的，是对人体健康有害的。

各种搪瓷制品都是在铁制品的外表再镀上一层珐琅制成的。而珐琅里含有珐琅铅等铅化物，这是一种对人体十分有害的物质。用搪瓷制品盛食物，由于食物中含有酸、碱、盐等成分，这些成分极易与搪瓷制品中的铅化物起化学反应，同时，也极易与搪瓷制品表面涂的釉彩起化学反应，从而使大量有毒物质铅、镉等进入食物之中。人若经常食用这种含有铅、镉等有毒物质，就会引起人体慢性中毒。因此，平时就应注意，不要用搪瓷制品盛放食物，更不要用搪瓷制品烧煮食物，以防受其害。

不宜直接用煤火炉熏烤食物

在日常生活中，常会看到有些人在煤火炉上或在木炭火上熏烤食物，他们认为，这样烤过的食物有一种独特的香味，比较好吃，另外，这样经过火烤，也消了毒，灭了菌，吃了不会闹病。其实，这种认识和做法是错误的。

不论是煤炉或木炭火焰，它们在燃烧时，都会产生一定的一氧化碳和烟灰，实验证明，凡是含碳的物质在燃烧时都能产生致癌性较强的3,4－苯并芘。这种物质可通过皮肤、呼吸道和消化道使动物和人体致癌。实验证明，口服3,4－苯并芘除可引起胃癌外，还能引起白血病和肺腺瘤等。另外，在炉火炭火上熏烤食物时，还会产生大量的二氧化碳、二氧化硫、二氧化氮等有毒、有害气体和烟尘，这些物质不但会污染所熏烤的食物，而且会直接刺激人的呼吸道黏膜，引起流泪和咳嗽，重者还会中毒。所以，不宜直接在炉火上熏烤食物。

不宜直接在燃气炉上烤食物

目前，使用燃气当炊事燃料在城乡都已经很普遍了，但是，正是由于燃气的普及，也出现了新的问题：不少人常在燃气炉上烤食物吃，例如烤红薯、烤馒头干等。这种做法是有些不妥当的。

所谓的燃气，大部分是液化石油气和焦炉煤气。这些燃气是由丙烷、丙烯、丁烯等碳氢化合物组成的，并混入很多杂质。特别是当氧气不足时，燃烧就不完全，便会产生一氧化碳和烟灰，这时烟灰便刺激人的呼吸道黏膜，引起咳嗽和流泪。更为重要的是食物在液化气的火焰上直接烘烤，会被严重污染。煤气在燃烧过程中，会产生一种强致癌物——稠环芳烃。食物在

燃气炉上烘烤后，这种致癌物会附着在食物表面，然后，进入人体，达到一定程度，就会使人罹患疾病。因此，在煤气炉上烤食物是不当的。

不宜用铝锅炒菜

铝锅具有结实、轻便，耐用、不锈、便于刷洗等优点，人们不但喜欢用它煮饭、蒸馒头等，也喜欢用它来炒菜。而用铝锅炒菜现在看来却是不适宜的，是早就应该被淘汰的事物。

铝受热后，分子极为活跃，尤其是遇到酸、碱性食物时，更易发生化学反应而形成铝化合物。这些微量的铝元素溶入食物进入人体后，便在肝、脾、肾、甲状腺和脑组织中蓄积。一个人摄入的铝元素超过正常值的5倍以上时，即可使人致病。它能抑制消化道对磷的吸收，扰乱磷代谢；破坏胃蛋白酶的活性，导致消化功能紊乱；使成年人早衰，生育痴呆子女；使儿童反应迟钝及早衰；使老年人患痴呆症。科学家曾对一名9岁和另一名5岁的因患早衰症（出现皱纹、白发、老态龙钟）而死的女孩进行解剖，发现其大脑中铝元素含量高于正常人的6倍以上。

虽然，并非每个长时间使用铝锅炒菜者都会出现如此的后果，但食铝元素过多对人体有害确是无疑的。何况，炒菜时不仅酸、碱难以避免，而且锅铲还要不断地翻炒磕碰铝锅，难免会将碰掉的铝元素溶进菜肴里。所以，为了健康，不仅炒菜不宜用铝锅，家里如果还有铝炒锅、烧水壶等，都应逐渐淘汰，采用铁锅。

不宜用铝锅烧姜醋猪肉

铝制锅如果没有盛放强酸或强碱，一般可以经久耐用，少则可用几年，多则能用十几年。但有些农村群众由于缺乏科学知识，当产妇坐月子需吃姜醋猪肉时，常常用铝锅盛着醋、生姜、猪肉一起烧，烧好后往往还不盛出来，而是把它贮存在铝锅内。结果，不到一宿，铝锅便被腐蚀穿孔，好端端的铝锅便成了废品。

这是什么原因呢？这是由于铝与醋酸起化学反应，生成的铝化合物易溶于醋酸里，而醋酸与铝又不断起化学反应，以致铝锅由厚变薄，直至最后穿孔破烂。因此，在烧姜醋猪肉时，不要用铝锅，最好用砂锅。当然，做其他

需放醋或碱的菜肴时，也是不宜使用铝锅的。

使用铝制炊具六不宜

铝制炊具包括锅、碗、勺、铲、饭盒等，具有美观质轻、坚固耐用、导热快、省燃料等许多优点，曾经代替了铁制炊具进入人们的家庭。但是随着科技的发展，人们发现摄入铝太多又有损于人体健康，会使人心情烦躁、精神萎靡、反应迟钝、脑组织老化速度加快，甚至会诱发老年性痴呆和婴幼儿智力发育迟缓等。由于很多家庭还有不少铝制炊具仍在使用，为了避免使用铝制炊具使人摄入铝过多之弊，特提出如下六个不宜。

(1)不宜使铝制炊具与其他硬质器具相摩擦

经研究发现，混进食物中的铝，几乎都是由于铝制品内壁或底部与其他硬质炊具相摩擦而来的。因此，在使用铝制炊具时，最好不要再使用其他硬质、尖锐器具，以避免产生摩擦；用其他炊具翻动铝器中的饭菜时，应注意轻缓操作，避免用力铲、刮铝锅(盆)边壁或底部。

(2)不宜将铝制炊具与铁制炊具配合使用

这不仅因为二者同为硬质器具，容易碰撞，而且还因为铝和铁是两种化学活性不同的金属，当它们以食物为电解质时，铝、铁易形成一个化学电池，电池作用的结果是使铝器被腐蚀或使铝离子进入食物。

(3)不宜在使用铝锅前忽略加热

铝的化学活性很强，它在空气中能很快氧化，生成一种致密的氧化膜保护内层铝不致遭继续氧化。铝锅在使用前略加热，能使被水膜和油腻所掩盖的氧化层破损处氧化，以减少铝在正式做饭时的渗出。

(4)用铝锅烧煮食物不宜时间过长

用铝锅烧煮食物时间越长，混进食物中铝的数量会越多。因此，用铝锅烧煮食物时间越短越好。

(5)不宜用铝锅、铝盆盛放菜或汤

不少人习惯于用铝锅、铝盆盛放着菜或汤过夜，这是一种很不科学的做法。这是因为：菜或汤，一般都含有盐、酸或碱，它们会与铝发生一定的化学反应，特别是酸与碱，对铝器腐蚀很严重。用铝锅、铝盆盛菜(汤)不仅会大大缩短其使用寿命，而且会使菜(汤)中溶入较多的铝元素，再食用对人体健康十分不利。

(6)不宜不擦洗干净就存放铝器具

铝器具用完后,应及时用洗洁精将油污、菜汤等洗去,并用清水将其冲洗干净,擦干或烤干后将其存放起来以备再用。如果不洗干净就存放,会加快其被腐蚀,缩短使用寿命。

实际上,随着我国人民生活水平的提高,很多家庭都将铝制炊具逐渐淘汰,改用不锈钢、塑料等制品。而在铝炊具上涂加高分子材料也成为新炊具的方向,如带特氟隆涂层的不粘锅。如果不是经济不许可,建议读者将铝餐具统统淘汰,就为了自己不要患上老年痴呆症。

第五章 各类人群之不宜

不宜吃花生的人

花生是人们普遍喜食的食品，不管炒、煮、油炸或者糖裹，都很受消费者的喜爱。但是，下列一些人却不宜享受这道美味：

(1)切除胆囊者或胆囊病患者

花生含有多量脂肪，需胆汁去消化，胆囊切除或胆囊病患者，贮存胆汁的功能已丧失或减弱，如食用花生，没有大量的胆汁帮助消化，常可引起消化不良。另外，由于没有胆汁贮藏，必然会增加肝脏分泌胆汁的负担，日久天长，将损害肝脏功能。

(2)脾弱便溏者

花生含有大量的脂肪，有助泻作用。肠炎、痢疾、消化不良等脾胃虚弱者食用花生后，会加重腹泻，不利于疾病的康复。

(3)内热上火者

花生味甘、性燥。患有口腔炎、舌炎、口舌溃疡、唇疱疹、鼻出血等内热上火者，食用油炸花生后，会使病情加重或久治不愈。

(4)跌打损伤及瘀肿者

花生仁的红皮含有促凝血因子，跌打损伤、瘀肿者食花生后，将会使淤血不散，加重病情。但血小板过低者正好相反。

不宜吃月饼的人

月饼是民众的传统食品，在中秋佳节食用月饼，既甜美可口，又意境深远。但是，由于月饼的制作材料较为将殊，下列一些人不宜食用：

(1)糖尿病患者

月饼中含有大量糖分，患者食后会使血糖增高，如果食用过量还会产生

糖尿病性昏迷、酮症酸中毒。所以糖尿病患者,特别是需要每天注射胰岛素的青年糖尿病患者,应禁食月饼。

(2)胆囊炎、胆石症患者

这两种病人食用月饼后,很容易引起该病发作,尤其是青少年患者,食用过多的月饼还会引发急性胰腺炎。

(3)胃及十二指肠溃疡、胃炎患者

这些人多吃月饼,会使胃大量分泌胃酸,对患病部位愈合不利,所以应控制食用月饼。

(4)高血压病、高血脂、冠心病患者

这些人亦应少吃月饼,因为月饼中的糖、脂肪等可增加血液的黏稠度,加重心肌缺血程度,甚至会诱发心肌梗死。

不宜吃辣椒的人

吃饭时,不少人常爱吃点辣椒调剂口味。这是因为,吃辣椒能促进消化液分泌,加速胃肠蠕动,增加食欲,且对消化不良、萎缩性胃炎、食欲减退等具有一定的治疗作用。

但是,大量食用辣椒对人体却是有害的,尤其是患有食管炎、急性或慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、痢疾、肠炎、伤寒、痔瘘、肛裂、口腔溃疡、牙周炎等疾病的患者,均不宜吃辣椒,否则,对身体有害无益。

不宜吃银耳的人

银耳是一种理想的扶正强壮食品,对年老体衰、久病体虚者具有进补调养的功效。然而有些人却不宜食用银耳。

近年发现,患有咯血、呕血、便血、支气管扩张咯血,以及十二指肠溃疡并发呕血、黑便等病人,经药物治愈后,若进食银耳,可使旧病复发。实验证明,如将银耳的液汁与含血小板的血浆混合在一起时,血小板则不易凝聚。医学专家认为,银耳中含有腺嘌呤苷,具有抗血小板凝聚的作用。鉴于此,以上各种出血病人在止血后的恢复期内,不宜进食银耳。

不宜吃螃蟹的人

螃蟹含有丰富的营养，有独特的滋味，人们大都喜欢食用。但是，螃蟹性寒，含有大量的蛋白质和胆固醇，并不是所有的人都适宜食用的，患有下列疾病者不宜食用。

伤风、发热，胃痛、腹泻的人，吃螃蟹会使病情加剧；湿疹、皮炎、癣症、疮毒等皮肤病患者，吃螃蟹可引起病情恶化；患有冠心病、高血脂的人，应不吃或少吃蟹黄，因为每100克蟹黄中含有胆固醇高达460毫克以上，食之会使病情明显加重；脾胃虚寒的人，吃螃蟹后容易引起腹痛、腹泻，以不吃或少吃为佳；原来有慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆石症、胆囊炎、肝炎的人，吃螃蟹会使旧病复发，亦不宜食用螃蟹。

不宜吃香蕉的人

香蕉肉质软糯，甜蜜适口，具有较高的营养价值。但是，由于其构成的特殊性，下列一些人不宜食用：

(1)消化道溃疡病人

这类人胃酸分泌较多，肠胃收缩能力差，吃了香蕉会加重肠胃病的病情，故不宜食用。

(2)糖尿病患者

这类病人忌食含糖较多的食物，而香蕉的含糖量较高，每100克香蕉肉中含糖高达19.5克，因而不宜食用。

(3)关节炎或肌肉痛患者

香蕉能使局部血液循环减慢，代谢产物滞积，又因其含糖量高，食用后会使体内B族维生素的消耗增大，从而使关节、肌肉疼痛加剧，所以此类人不宜食用。

(4)肾炎、心力衰竭和水肿病人

香蕉中含有较多的钾，上述病人如果吃进大量香蕉，其血中的钾含量会猛增而引起钾潴留，加重水肿，增加心脏和肾脏的负担，使病情恶化。

(5)腹泻病人

香蕉具有滑肠的作用，腹泻病人吃了香蕉，会加重腹泻，不利康复。

不宜吃冷食的人

夏日天气炎热，许多人喜欢吃冰块、冰棒、雪糕以解暑止渴，而下列一些人不宜吃冷食：

(1)急性咽炎、支气管炎患者

这些人在受到冰冷刺激后，会使炎症加重。

(2)急性或慢性胃肠炎患者

这些人如吃冰冷食品，会加重腹痛和腹泻，不利于病情好转。

(3)有肝、胆疾病的人

这些人如吃冰冷食品，受冷刺激会引起肝、胆区疼痛。

(4)高血压病、冠心病患者

这些人如大口吃冰块或喝冰水，会反射性地引起血压升高、冠状动脉痉挛，造成严重后果。

(5)月经期的妇女

这些人吃冷食，受冷刺激会使盆腔血管痉挛，加剧腰痛和腹痛；冷刺激还会引起子宫内血管扩张，从而使月经期血量增多。

(6)小儿

吃冷食要严格控制食量，应尽量少吃。否则，容易影响胃肠功能，造成腹痛、腹泻。

不宜吃竹笋的人

竹笋味道鲜美，可清炖、红烧、爆炒，用于配菜，是常用的菜肴。竹笋除味道鲜美可作食用外，还具有治病的功效，能治消渴、利尿、清肺化痰；虫蛀之笋称虫笋，还可用于治疗水肿、腹水、喘咳、糖尿病等疾病。

竹笋虽然可药可食，颇受人欢迎，但是有些人却是不宜食用的。

由于竹笋含粗纤维较多，质地又较硬，食后不易消化，所以，小儿、有口腔疾患者、拔牙术后，以及急性肠炎、急性胃炎、急性胃肠炎、细菌性痢疾、肠结核、伤寒、副伤寒等患者，都不宜食用竹笋。

腹部手术后刚开始恢复饮食的人、胃寒病人、肾结石病人，也不宜食用竹笋。

另外，能食竹笋的人，也应注意将其切细、剁碎、煮软煮烂后再食用，以便于消化吸收。

不宜吃菠萝的人

菠萝不但具有特殊的香甜味，而且含有丰富的营养，但并非人人都宜食用。这是因为：菠萝里有糖苷类物质，吃后可能使口腔发痒。菠萝中还含有5－羟色胺和菠萝蛋白酶，前者会使血管收缩和血压升高，后者是一种蛋白质水解酶，部分人吃后15～60分钟可出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹、头痛、头晕等症状，严重者还会造成呼吸困难甚至休克。

因此，医生认为，小儿、高血压者和严重过敏性体质者，不宜吃菠萝，更不可多吃。

不宜吃蘑菇的人

蘑菇质嫩味美、营养丰富，享有"健康食品"的美名，不少国家和地区都把它视为健康食品，因而备受人们青睐。

但是，由于蘑菇中含有一种叫甲壳质的物质，有碍胃肠的消化吸收。因此，患有胃肠病及肝脏功能不良的人，不宜经常食用蘑菇。

不宜吃豆腐的人

豆腐是一种颇受大众欢迎的食品，特别是对糖尿病、高胆固醇症、动脉硬化等病人来说，更为适宜。由于豆腐含有丰富的蛋白质及钙、镁、铁等矿物质和各种维生素，因此常吃豆腐，能防止肥胖症、高脂血症和贫血症，对呼吸系统也很有益。

但是，值得注意的是，下列一些人却是不宜吃豆腐的。

因豆腐含嘌呤较多，故而嘌呤代谢失常的痛风病人、血尿酸度增高的患者，不宜吃豆腐，否则，将会使病情加重。

由于豆腐性平寒，平素有胃寒者，食用豆腐后会有胸闷、反胃、嗳气等现象者，不宜吃豆腐。

易腹泻、腹胀者，或常有遗精之肾亏者，也不宜吃豆腐。

服用四环素类药物时，也不宜吃豆腐，因为豆腐中含有较多的钙和镁，四环素遇到钙或镁，会发生化学反应，影响四环素在体内的吸收。

不宜多吃糖的人

(1)肺结核病患者

只要吃了一定量的糖，白细胞的杀菌功能就会受到抑制，吃糖越多，抑制越明显。同理，得急性传染病的患者，都不宜多吃糖。

(2)胃病患者

胃病主要症状是反酸和疼痛，而糖属酸性，能促进胃酸分泌，加重病情，所以胃病患者不宜多吃糖。

(3)便秘、痔疮患者

糖能减弱胃肠道的蠕动作用，会导致便秘、痔疮持续发作。因此，此类患者不宜多吃糖。

(4)肾炎患者

糖能使血管内脂质代谢发生混乱，吃糖过多会引起动脉血管损害，加重肾动脉负担。因此，肾炎患者不宜多吃糖。

(5)高血脂和高血压患者

糖会引起血脂含量增加，继而发展为动脉粥样硬化和高血压，甚至会导致冠心病。

(6)神经衰弱和神经痛患者

过量的糖会消耗患者体内本来就缺乏的维生素 B_1，不利于调节神经代谢。

(7)风湿病患者

患者体内碱储备处于缺少状态，多吃糖后，人体内酸性物质增加，会使风湿病加重。

(8)皮肤病患者

糖能转变为脂肪，使皮肤分泌物进一步增多，不利于病情好转。化脓性皮肤病和脂溢性皮炎患者多吃糖易使病情恶化。

不宜多吃巧克力的人

巧克力是以可可豆为主要原料制成的营养食品，含有油脂、牛奶、乳酪、糖等，偶尔吃上几块，能让人回味无穷。但是有些人却不宜多吃。

患有痛风、冠心病、动脉粥样硬化、胆石症的人，不宜多吃巧克力。因为多食巧克力后，可使体内脂肪堆积过多，增加心脏负担，使病情更趋严重。

糖尿病患者不宜多吃巧克力。巧克力中大量的糖分进入体内，会使糖尿病病人的病情得不到控制。

肥胖者也应限制巧克力的摄入。因为过多的糖分和脂肪，一方面会使体内脂肪代谢紊乱，另一方面糖进入人体后通过新陈代谢，更会使人发胖。

3岁以下的儿童尽量不吃巧克力，稍大些的儿童每天吃巧克力不应超过3~5小块。因为巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，它会使儿童不易入睡和发生哭闹多动。

不宜吃鸡蛋的人

一般人们都认为，患病或身体不舒服时吃些鸡蛋，可使身体增加营养尽快好转起来。其实，并非人人吃鸡蛋都有益，以下几种人就不宜吃鸡蛋或不宜多吃鸡蛋。

(1)肝炎病人

鸡蛋黄中含有脂肪和较多的胆固醇，这些物质都需要在肝脏中代谢，而肝炎病人的肝脏功能已减弱，吃鸡蛋后会增加其负担，不利于肝炎病的康复。

(2)吃鸡蛋过敏的人

有的人在吃鸡蛋后，常引起胃痛，腹泻；还有的人吃鸡蛋后全身皮肤起疹子。这都是过敏症状，有这些症状的人是不宜吃鸡蛋的。

(3)发热病人

人在发热时，因消化腺分泌减少，各种消化酶的活力下降，这时再进食高蛋白的鸡蛋，会引起腹胀和腹泻等症状。

(4)腹泻病人

腹泻病人的肠胃功能本已减弱，再吃鸡蛋，不但难以消化、吸收，还会加

剧腹泻,不利于康复。

(5)高血脂和肾脏病人

这类病人也不宜多吃鸡蛋;否则,不但不利于康复,反而会使病情加重。

(6)皮肤生疮化脓的人

中医认为,鸡蛋具有“发物”作用,皮肤生疮化脓的人多吃鸡蛋,也会使病情加重,因而不宜多吃。

(7)脾胃虚弱、胃脘胀满、舌苔厚腻者

这类胃热火大的人也应少吃鸡蛋,以免多食后引起不适。

不宜喝白酒的人

(1)欲受孕的妇女及其丈夫

因酒精会杀死精子,使精子和卵子畸形,影响精子与卵子的质量,会影响后代的素质。

(2)孕妇

孕妇喝白酒会影响胎儿发育,导致胎儿畸形,自然流产率增高。

(3)哺乳期妇女

酒精可通过血液循环进入乳汁内,婴幼儿吃了含有酒精成分的乳汁会影响生长发育。

(4)小儿

酒精会使小儿体内的儿茶酚胺含量增高,造成睾丸发育不全,影响正常发育。因此,性成熟前的小孩不宜喝白酒,尤其不能酗酒。

(5)高血压病人

高血压病人喝白酒后,血浆及尿中儿茶酚胺含量就会迅速增加,而儿茶酚胺能升高血压,有引起脑出血及猝死的危险。

(6)糖尿病人

饮白酒后,会使肝脏的负担加重。

(7)肝炎病人

因酒精可直接损害肝细胞,使病情恶化。

(8)对酒精过敏的人

对酒精过敏者若喝白酒,轻者身上会起红斑、瘙痒、头痛、头晕,重者甚至会导致晕厥。

不宜喝啤酒的人

(1)慢性胃炎患者

患慢性胃炎的人,即使有酒量,也不宜多喝啤酒。据研究,啤酒能降低胃黏膜合成前列腺素E的能力,使胃黏膜对胃酸的抵抗力下降。慢性胃炎患者由于胃黏膜已有炎症,其本身合成前列腺素E的能力已较低,若再多喝啤酒,势必进一步影响到前列腺素E的合成,从而损害胃黏膜,使胃炎症状加重。

(2)哺乳期妇女

啤酒是以大麦为原料制成的。祖国传统医学认为,大麦有回乳的作用,用大麦芽制成的啤酒会抑制乳汁的分泌,故哺乳期妇女不宜饮用。

(3)有泌尿系结石患者

由于酿造啤酒的麦芽汁中不仅含有钙、草酸,而且还含有乌核苷酸,可以促使结石生成。因此,泌尿系结石患者应尽量少饮乃至不饮啤酒。

不宜喝牛奶的人

牛奶的蛋白质对一些人具有过敏作用,由于牛奶的脂肪颗粒较大,不易消化,因此,有些人不宜喝牛奶。

(1)对牛奶过敏的人

有些人饮用牛奶后,会出现腹痛、腹泻等胃肠症状,或者出现鼻炎、哮喘等呼吸道症状。这类人不宜饮用牛奶。

(2)不耐受牛奶的人

有一部分人体内乳糖酶不足,喝牛奶后不能将牛奶中的乳糖消化吸收,而牛奶容易在结肠内被细菌酵解产生气体,导致不同程度的腹部胀气、腹痛和腹泻。因此,这种人也不宜饮用牛奶。

(3)胃切除的人

胃切除手术后,残留下来的胃囊很小,饮用不易消化的含乳糖的牛奶会很快流入小肠。因此,这种人不宜饮用牛奶。

(4)患反流性食管炎的人

反流性食管炎是由于食管下段括约肌张力降低,胃和十二指肠液反流

入食管所引起的炎症。这种人如饮用牛奶,因牛奶含有脂肪,会降低食管下段括约肌的功能,从而增加胃液的反流,加重食管炎。故此种人不宜饮牛奶。

(5)有胆囊炎和胰腺炎的人

牛奶中含有脂肪,消化脂肪需要较多的胆汁和胰脂酶。因此,饮用含有脂肪的牛奶,会加重胆囊和胰腺的负担,使其炎症加剧。

(6)患肠道易激综合症的人

这是一种常见肠道功能性疾病,特点是肠道肌肉和肠道黏膜对刺激的反应失常,而无肠道结构功能的病损。症状主要为腹痛、便秘或腹泻、黏液便。其发病与精神因素、食物过敏有关。此种人饮用牛奶后易使此病症发作,故以不饮牛奶为佳。

(7)缺铁性贫血患者

服用铁剂药物后不宜喝牛奶,因牛奶中的钙质和磷酸盐会妨碍铁剂的吸收,使贫血加重。

(8)从事铅作业者

牛奶中的乳糖能促使铅在人体内的吸收和积蓄,引起或加重机体铅中毒。因此,凡接触铅的作业者不宜饮用牛奶。

不宜喝茶的人

茶叶含有近400种化学成分。饮茶具有提神醒脑、防治疾病、解酒、祛烟毒等作用。但是,下列一些人不宜饮茶。

(1)少年儿童

茶叶含有鞣酸,可使食物中的铁沉淀,并可将二价铁氧化成三价铁,使铁无法利用,造成体内缺铁。儿童时期如养成了长期饮茶的习惯,易引起缺铁而导致贫血,影响儿童的智力发育,使其智力(包括理解能力、记忆力、反应能力)下降。因此,儿童不宜饮茶,更不宜长期饮茶。

(2)营养不良者

饮茶会影响人体对蛋白质的吸收。茶中的鞣酸与蛋白质结合成鞣酸蛋白后,胃肠道就不能消化吸收了。营养不良的人若饮茶,其营养会更差。

(3)贫血病人和妊娠期、哺乳期妇女

茶中的鞣酸会影响铁的利用和吸收,加重贫血程度。妊娠及哺乳期妇

女不宜饮茶，否则，易造成大人或胎儿、婴儿贫血及其他疾病。

(4)脑动脉硬化患者

茶中含有咖啡因、可可碱等物质，对中枢神经有明显的兴奋作用，动脉硬化病人饮茶后可引起脑血管收缩，产生脑供血不足。因此，此种病人不宜饮茶。

(5)高血压病及心脏病患者

茶中的咖啡因具有兴奋作用，会使血压升高、心跳加快，所以高血压病及心脏病患者不宜饮浓茶。

(6)神经衰弱、失眠症、甲状腺功能亢进、结核病等慢性病患者

茶中的咖啡因使人兴奋，会引起基础代谢率增高，从而使这些需要安静的病人无法得到良好的休息和睡眠。

(7)便秘者

茶中的鞣酸有收敛作用，能导致便秘加重。

不宜喝可乐的人

近年来，多种"可乐"饮料进入普通家庭，成为人们的日常饮料之一。但是，"可乐"饮料并不是每个人都适宜喝的。目前销售的"可乐"饮料中都含有咖啡因(一瓶可乐饮料中含咖啡因50～80毫克)。咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，能刺激胃酸分泌增加，剂量增大会兴奋人体延髓的呼吸中枢和血管运动中枢，使人呼吸加快，心肌收缩加强，心率加快，下列一些人是不宜饮"可乐"的。

(1)经常失眠的人

咖啡因的兴奋作用，会使他们难于入睡。

(2)儿童

白天如果让儿童饮过多"可乐"，夜间儿童会出现躁动不安。

(3)患有胃和十二指肠溃疡的人

饮"可乐"使胃酸分泌增多，可诱发或加重溃疡。因此，患有消化道溃疡的人，最好改饮其他不含咖啡因的饮料，如橙汁、苹果汁等。

(4)心脏病患者

"可乐"饮料中的兴奋剂会引起有病的心脏出现心律失常。此外，大量的咖啡因还可刺激冠状动脉血管，使其发生痉挛，常可引起心肌供血不足而

诱发心绞痛，严重者还会发生心肌梗死。

不宜喝咖啡的人

随着生活水平的提高，咖啡饮料已进入千家万户。但是，以下一些人不宜喝咖啡。

(1)孕妇

咖啡因会通过胎盘对胎儿生殖系统造成影响，孕妇每日饮用咖啡不宜超过一小杯。美国药物食品检验局甚至建议，孕妇应避免饮用所有含咖啡因的饮料。

(2)哺乳期妇女

咖啡因能通过血液渗入母乳，因婴儿的代谢功能与肾脏的排泄功能都较弱，故会使哺乳的婴儿发生情绪紧张，易怒、焦虑或好动。

(3)长年睡眠不好者

咖啡因的兴奋作用会减少人的睡眠时间，延长入睡的过程，增加醒的次数，使睡眠的深度变浅，对入睡的前3小时妨害最大。

(4)肾上腺髓质瘤诊断前

肾上腺髓质会合成肾上腺素，而肾上腺素会被单胺氧化酶分解。其分解物可作为肾上腺髓质瘤的检查依据。饮用咖啡后，会使血液及尿液中的肾上腺素分解增加，造成肾上腺髓质瘤假阳性的判断。在化验收集尿液的前两日，除不饮咖啡外，还应禁喝茶及吃柑橘类水果、巧克力，果酱、果冻、含香草精的食物等。

(5)癫痫患者

咖啡因能刺激脑部运动中枢，黄嘌呤会引起血管收缩，减少脑部血液流量，对癫痫患者十分不利。

(6)服用镇静剂者

长期饮用咖啡，会影响镇静剂的作用。一般讲，服用镇静剂者每天喝咖啡超过5杯，会变得兴奋不安。

(7)消化道溃疡患者

咖啡因会刺激胃酸分泌，不利于病体康复。

(8)糖尿病患者

咖啡因能降低胰脏中胰岛素的分泌，降低葡萄糖的耐受量，增加胰岛素

的排泄而使血糖上升。

(9)高血压病患者

咖啡因能使部分敏感个体血压上升,故这些人不宜饮咖啡。但对于已习惯于每天喝两杯左右咖啡者,没有什么影响。

(10)肾衰竭患者

肾衰竭患者若有高血钾现象,须配合限钾饮食。咖啡含钾量高,故应避免饮用。

(11)冠状动脉硬化症患者

咖啡会增加血中脂肪酸及甘油三酯的含量,刺激心肌,影响心肌收缩,加快心脏跳动,增加心脏的耗氧量。

(12)缺铁性贫血患者

在补充铁剂或食用含铁丰富的食物,如肝、肾、深红色的肉类时,最好避免饮用咖啡。由于铁在酸性环境下易于吸收,所以应伴着橙汁或酸牛奶饮用,效果比咖啡好得多。

(13)肾结石患者

肾结石依其组成成分可分为有机结石、碱结石和草酸钙结石等。预防草酸钙结石复发,除了多喝水以降低尿液浓度外,并须禁食富含草酸的食物,咖啡即为含草酸丰富的食物,故不宜饮用。

(14)运动员

适量的咖啡因有利于运动,但若摄取过多的咖啡因,则容易产生疲劳。因此,运动员以不饮用咖啡为好。

不宜吃冷饮的人

冷饮具有祛暑降温、消烦解渴、清火除燥的作用。因此,在烈日炎炎的盛夏,人人都喜欢吃些冷饮,但并不是每个人都适宜吃冷的。

(1)婴幼儿

婴幼儿因胃肠道发育尚不健全,对冷饮的刺激极为敏感,会引起腹泻、腹痛、咽痛、咳嗽等症,还会诱发扁桃体炎、咽炎。6个月以内的婴儿,更应禁食冷饮。

(2)月经期的女性

月经期间过食冷饮,会引起盆腔脏器小血管收缩与痉挛,从而产生痛经

乃至虚脱等现象，故宜少食。

(3)孕产期妇女

大量冷饮进入腹内，会使子宫收缩加剧，对胎儿不利，甚至可引起流产。

(4)老年人

老年人因消化道功能减退，对冷饮的耐受性有所降低，若食人大量冷饮，会引起消化功能紊乱，诱发胃肠疾病，故应少食或禁食

(5)胃肠道疾病患者

患有急性肠胃炎、慢性肠炎、十二指肠溃疡等疾病者，由于胃肠道黏膜受损，对寒冷的耐受性较低，故不宜过多进食冷饮。

(6)心血管病患者

大量冷饮经过食道和胃时，可引起邻近的冠状动脉收缩，能诱发心绞痛、高血压和心律紊乱。因此，患有高血压、冠心病等疾病的病人，病情较重时应少食冷饮。

(7)正在发汗的病人

不论患什么病，因发热正在出汗时，均不宜食用冷饮。因为冷饮进入胃中，可使体表小血管收缩，汗腺闭合，使发汗中止，对散热十分不利。

(8)体质虚寒的慢性病人

脾胃功能差的人，常喜温畏寒，食用大量冷饮可导致病情加重。

(9)刚刚进行完剧烈运动的人

由于大量出汗的水分消耗多，口渴至极，往往暴食冷饮，这样会使胃肠道温度骤降，导致汗腺闭合，出汗中止，扰乱散热功能，容易诱发多种疾病。

(10)龋齿患者

龋齿遇冷会引起牙痛，并可导致牙齿抗病力下降，易诱发其他牙病，故龋齿患者不宜多食冷饮。

不宜吃胡椒的人

胡椒味辛性热，且有刺激性，故凡患牙龈浮肿、口赤咽痛、疮疖痔疮、大便干结，以及胃炎、胃及十二指肠溃疡等病时，均不宜食用。

不宜吃茄子的人

茄子无论是煎、煮、炒、炸，都是很好的菜肴。但是有些人食用茄子后容易诱发过敏，下列几种人不宜吃茄子

容易食物过敏的人

神经不安定容易兴奋的人。

气管不好的人

有关节炎的人

五种性格的人饮食宜忌

失眠、烦躁、健忘、焦虑不安的人，应多吃富含钙、磷的食物。含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的如菠萝、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

脾气暴躁，情绪反常，嫉妒心强，爱发火的人，应补钙（海产品如贝、虾、海带、蛤类，还有豆类及牛奶）；补充维生素B（各种豆类、桂圆、干核桃仁、蘑菇）。

爱唠叨的人，因大脑缺乏复合维生素B，应补此类维生素。多食动物瘦肉、粗面粉、麦芽糖豆类等。也可把牛奶、蜂蜜调匀在酵母中，天天饮用，每日3次。因酵母中含有小麦胚芽，富含维生素B。

怕交际，爱独处，胆小怕事的人，应调整食物结构，多吃碱性食物和含钙丰富的食物。经常服用蜜加果汁，少量饮酒。

丢三落四，虎头蛇尾，粗心大意的人，应补充维生素C及A，增加饮食中的果蔬数量，少吃肉类等酸性食物。富含维生素C及A有食物有辣椒、鱼干、笋干、油炒胡萝卜、牛奶、红枣、田螺、卷心菜等。

食鱼因人而异

鲤鱼，性味甘平，可利尿、消肿、通乳、止咳。疮痈及正在发热之病人少食为妙。

泥鳅，性味甘平，可暖中益气，解毒收痔。肝炎、盗汗、痔疮、阳痿、营养不良小儿食之效果显著。

大黄鱼，性味甘平，可益胃暖中，适合儿童、胃肠病、结核病、手术后病人及体弱者食用，多食无妨。

墨鱼，味酸性平，滋阴养血，益气强筋。适合妇女食用，对闭经、子宫出血、产后血虚有较好辅助治疗作用。

甲鱼，性味甘平，滋补肝肾，益气清热，是滋补佳品。但外邪未尽，寒热内盛者忌食。

不宜只用豆奶喂养婴儿

豆奶是以豆类为主要原料制成的，含有丰富的营养成分，特别是含有丰富的蛋白质和较多的微量元素镁；此外还含有维生素 B_1、B_2 等。但是，由于豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白，而且豆奶中含铝也较多，婴儿长时间饮用豆奶，会使体内铝增多，影响孩子大脑发育。因此，喂养婴儿，以牛奶为好，特别是 4 个月以下的婴儿，更不宜单独用豆奶喂养，豆奶只可作为补充食品。

不宜用米汤拌牛奶喂婴儿

米汤含有多种营养素，有利于婴儿的生长发育。但不宜用米汤拌牛奶给婴儿吃，以防牛奶中维生素 A 的损失。

牛奶含有一般食品所缺少的维生素 A。维生素 A 是一种脂溶性维生素，它的功能是促进生长发育，维护上皮组织，间接增强抵抗力，增进视力。米汤是以淀粉为主的食物，含有一种脂肪氧化酶。如果用米汤拌牛奶，这种脂肪氧化酶就会破坏牛奶中的维生素 A。国外有人做过实验，将牛奶与米汤掺和后分别置于各种温度下，结果维生素 A 损失较多。

婴儿主要依靠乳类食品来摄取维生素 A。婴儿若长期摄取维生素 A 不足，会导致发育迟缓，体弱多病。因此，喂养小儿最好把米汤与牛奶分开喂，不宜拌喂。

不宜让婴儿喝成人饮料

由于婴儿正处于生长发育时期，身体各组织器官都比较嫩弱，承受酸、咸、兴奋等各种刺激的能力较低。因此，让婴儿喝成人饮料是不宜的。例如：

咖啡、可乐等，含有咖啡碱，对婴儿的中枢神经系统有较强的兴奋作用，婴儿饮用它们会影响脑的发育；

茶叶水，虽含有维生素、微量元素等对人体有益，但其中含有茶碱，可使小儿兴奋、心跳加快、多尿、睡眠不安等；茶叶中所含鞣质可与食物中蛋白质结合，影响婴儿消化及对铁元素的吸收，导致婴儿贫血；

汽水，含有小苏打，能中和胃酸，不利于婴儿的消化，易使婴儿患胃肠道感染；含磷酸盐，影响婴儿对铁的吸收，也是造成婴儿贫血的原因之一；

酒精饮料，可刺激婴儿胃黏膜，损害婴儿肝细胞，给婴儿神经系统造成危害，更不宜于婴儿饮用。

不宜让婴幼儿多吃菠菜

许多家长听说菠菜里含有较多的铁，便经常购买菠菜，每天给孩子吃，希望以此来预防孩子患缺铁性贫血和其他疾病。其实，这种做法是不当的。

菠菜里含有较丰富的铁，这是不错的；但同时应知道，菠菜里也含有很多的草酸。而草酸能和食物中的钙发生化学反应，生成不溶于水的白色沉淀物——草酸钙。钙质一旦变成草酸钙后，人体就无法吸收利用了。

婴幼儿正处在生长发育阶段，骨骼和牙齿主要靠钙生长，所以特别需要钙。如果经常给婴幼儿吃菠菜，便会造成钙质缺乏，引起佝偻病、手足抽搐症或牙齿生长发育不好等。因此，婴幼儿是不宜经常多吃菠菜的。但是，由于菠菜除含有铁、草酸外，还含有丰富的维生素 A、B_1、B_2、C 等。因此，禁止孩子吃菠菜也是不当的。只是不要让孩子经常吃、多吃就行了。另外，在烹调菠菜时，注意先将菠菜用开水焯一下，把焯菠菜的水倒掉，也可以去掉一部分草酸，并使之好吃些（不再发涩）。

不宜让婴幼儿只吃素食

有的家长害怕婴幼儿肥胖，便从小只让其吃素食，不吃或很少吃荤；有的哺乳的母亲，为了保护自己的体形美，也只吃素食。这些做法都是不当的，都是不利于孩子健康地生长发育的。

这主要是因为维生素 B_{12} 含在各种荤食中，而它是制造血红细胞的必需原料。如果只让婴幼儿吃素食，或者哺乳期的母亲只吃素食，就会使婴幼儿缺乏维生素 B_{12}，导致其患营养不良症，这样的婴幼儿身体就会长得较为矮小，体重较轻。因此，对婴幼儿及给婴幼儿哺乳的母亲，都要求营养平衡，以杂食为好。

婴幼儿喂养三不宜

(1)不宜以鸡蛋代替主食

有的年轻母亲为了使孩子长得健壮，几乎每餐都给孩子吃鸡蛋类食品，以鸡蛋代替主食。其实这样做是不当的，往往会使孩子出现消化不良性腹泻。这是因为婴幼儿胃肠的消化功能尚未成熟，各种消化酶分泌较少，过多地吃鸡蛋，会增加婴幼儿的胃肠负担，甚至引起消化不良性腹泻。根据有关研究资料，婴幼儿最好仅喂蛋黄，每天不超过 1 个；1～2 岁的幼儿每天或隔天可吃 1 个鸡蛋；2 岁以上的幼儿可每天吃 1～2 个鸡蛋。

这是因为鸡蛋虽然营养丰富，孩子又爱吃，但是让孩子过多吃鸡蛋是有害处的。鸡蛋的蛋白中含有一种抗生素蛋白，这种物质在肠道中能与生物素结合，防止生物素的吸收，因而会造成小儿生物素缺乏症，出现毛发脱落、嗜睡、面部皮疹、烦躁、面色苍白、肌张力降低等症状，影响小儿的正常生长和发育。因此，即使小儿爱吃鸡蛋，也不可不加限制地让孩子过多吃鸡蛋。

(2)不宜以果汁代替水果

有些家长认为，水果昂贵，且孩子吃起来不方便，不如买瓶装橙汁、果味露或橘子汁等冲给孩子喝，以代替吃新鲜水果。这种做法也是不妥的。因为新鲜水果不仅含有完善的营养成分，而且在孩子吃水果时，还可锻炼咀嚼肌及牙齿的功能，刺激唾液分泌，促进孩子的食欲。而各类果汁都是经过加工制成的，不但会损失一些营养素，而且还要添加诸如食用香精、色素等食

品添加剂，婴幼儿长期过多地饮用会给其健康带来危害

(3)不宜以葡萄糖代替白糖

只要婴幼儿食欲正常，就不会缺乏葡萄糖。这是由于各种食物中的淀粉和所含的糖分，在体内均可转化为葡萄糖。所以饮食中不宜多用葡萄糖，也不可用葡萄糖来代替白糖。如果常用葡萄糖代替其他糖，肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，使胃肠"懒惰"起来，时间长了就会造成消化酶分泌功能低下，导致消化功能减退，影响婴幼儿的生长发育。

婴幼儿不宜多饮用果汁

除了母乳，没有别的饮料比果汁更适合于婴幼儿饮用了。婴幼儿对于果汁很容易接受，果汁里有丰富的维生素C，并且不含脂肪。但有证据表明，2岁以下的婴幼儿如果大量饮用果汁，会给身体带来伤害。果汁饮料一旦充满了他们幼小的胃，会使他们食欲减退，不愿意再吃别的含有营养的食品。据儿童营养学家的研究，这样会导致营养不良，会使婴幼儿不能得以正常发育。

对于那些为了限制孩子的脂肪摄入量，而用果汁去代替全脂牛奶的父母来说，儿童营养学家们的研究结果提出了一项警告：医生们虽然认为过量的脂肪对于成年人和大儿童确实会带来极大的损害，但同时又一致认为，对2岁以下的儿童不应限制其脂肪摄入。这个年龄婴幼儿的生长发育和大脑生长，需要奶制品中的淀粉和脂肪，而果汁中不含这两种东西。

大多数父母也许没有认识到，数量并不多的果汁就能使儿童的饮食失衡。儿童营养研究专家费马博士说："如果你把果汁作为提供卡路里的食品给孩子时，你无法给他们矿物质和其他营养元素，而这是婴幼儿正常发育所必需的。"父母一旦开始减少孩子喝的果汁而让其改喝牛奶时，婴幼儿的体重就会立刻开始增加。

虽然婴幼儿食品的生产厂家到处兜售瓶装的婴幼儿用果汁，健康专家们却强烈建议父母，在孩子1周岁以前不要购买饮用这类食品。5个月以下的婴幼儿绝对不要饮用果汁；另一些专家则认为1周岁以下的婴幼儿都不应饮用果汁。另外，由于苹果汁中含有一些婴幼儿不能消化吸收的糖类，大量饮用更会导致消化不良。

婴幼儿不宜多吃奶糖

有的家长认为奶糖既可口好吃，孩子爱吃，又营养丰富，含有牛奶和糖，不妨让孩子多吃些。其实，这种认识和做法是不当的。

这是因为奶糖在制作过程中加入了调味剂有机酸，本身又具有黏性；因此孩子吃它时很容易粘附在牙齿上或牙缝中；而婴幼儿新萌出的乳牙骨质脆。最怕酸类腐蚀；孩子多吃奶糖，便很容易使乳牙疏松、脱钙、溶解，甚至形成龋齿。另外，孩子多吃了奶糖。会使其正常食欲降低，饮食量减少，从而影响其全面摄取各种营养素，进而会影响其身体正常生长发育。因而，孩子偶尔吃几块奶糖是可以的，但经常吃、多吃是不宜的。

婴幼儿不宜常饮酸奶

酸牛奶又名酸乳酪，它的特点是乳糖已分解为乳酸，容易被人体吸收和利用，是一种营养丰富，酸甜可口的保健食品，特别是婴幼儿在消化不良或食欲欠佳的时候，服用酸牛奶最好。因为酸牛奶中含有的乳酸菌能帮助婴幼儿更好地消化吸收食品中的营养，促使婴幼儿肠胃功能恢复正常。

但是，因酸牛奶中含乳酸菌，若大量饮用酸奶，就会破坏人体肠道中的正常菌群，引起乳糖不耐症；其次，酸牛奶往往是脱脂奶制成，含有维生素A，而维生素A是脂溶性的，故只适用于对脂肪消化不好的婴幼儿少量食用，洒中以去代替牛奶饮用。所以，正处于生长发育期的婴幼儿，是不宜常饮酸牛奶的，还是以喝牛奶，特别是鲜牛奶为好。

婴幼儿不宜吃咸鱼

广东人特别喜欢吃咸鱼，不但成人爱吃，不少母亲还常用它煲粥喂养婴幼儿。咸鱼粥的奇香确实能唤起孩子的食欲。但是殊不知，在这不知不觉的奇香中，会给孩子留下可怕的后患。

据生物化学家研究，从咸鱼中可分离出亚硝胺，这些亚硝胺是在用盐腌制、晒干和贮存过程中产生的。而亚硝胺是一种致癌物质，它常常会在人体内潜藏十几年甚至几十年后，使人罹患鼻咽癌。

因此，家长们应注意，不可让婴幼儿吃咸鱼，成人也应尽量少吃或不吃。

儿童不宜多吃竹笋

竹笋的品种很多，概略地来分，可分为冬笋、春笋、鞭笋三类。竹笋细嫩，清门，质脆，味美，有人曾把它誉为“蔬食中第一品”，认为肥羊嫩肉也比不上它。有人认为，竹笋味道虽然鲜美，但是却没有什么营养。科学分析证明，这种认识是不全面的。实际上，竹笋不但味道鲜美，而且也有一定的营养，以冬笋为例，每100克中约含蛋白质4.1克，脂肪0.1克，糖类5.7克，钙22毫克，磷56毫克，铁0.1毫克，还含有胡萝卜素和多种维生素，其含量比大白菜要高1倍以上。

竹笋虽然味道美，并有一定营养，但是儿童却是不宜多吃的。这主要因为竹笋中含有大量草酸，而草酸很易与钙结合成草酸钙，影响人体对钙的吸收和利用。儿童正处在生长发育阶段，骨骼的发育尚未成熟，如果多吃竹笋，就易导致体内缺钙，从而会造成骨骼畸形，患佝偻病。另据研究，多吃竹笋，还会妨碍对锌的吸收和利用，一旦缺锌，就会使儿童发生营养不良、生长发育缓慢、智能低下等症。因此，15岁以下的儿童不宜多吃竹笋。当然，适当少吃还是可以的。

婴幼儿不宜吃香蕉过多

有的孩子特别喜欢吃香蕉，家长也觉得香蕉既富有营养，又甜美可口，便放任孩子大量食用香蕉。但是，近年来药理学家们研究发现，多吃香蕉对婴幼儿来说是不宜的。

主要因为香蕉中含有一种叫做“5－羟色胺”的物质，这种物质过多会引起胃肠功能紊乱。所以，香蕉虽然味道甜美，富有营养，但是对婴幼儿来说，也是不宜多吃的，以免引起胃肠功能紊乱。

婴幼儿不宜常喝果子露

有些年轻的父母认为果子露与新鲜果汁是一样的，于是便经常给婴幼儿喝果子露。其实，这种认识是错误的。果子露与果汁完全是两码事，果子

露不但没有什么营养,反而对婴幼儿的健康有害。

这是因为果子露是人工配制而成的饮料,它除了含有白糖和枸橼酸外,还含有一定量的糖精和色素,有些果子露中还加有少量酒精。这些物质对婴幼儿的生长发育都是不利的。由于婴幼儿身体发育还不完善,上述物质进入身体后不能尽快排出,蓄积在体内会影响婴幼儿的新陈代谢,从而妨碍婴幼儿体力和智力的正常发育

婴幼儿不宜多吃动物油

脂肪是由脂肪酸和甘油组成的,它能促进维生素的吸收和利用,是人体生长不可缺少的重要组成部分。但是,动物性脂肪所含的脂肪酸,多数是饱和脂肪酸,婴幼儿长期过多食用动物性脂肪,会影响钙的吸收,并可造成成年后血脂与血中胆固醇不正常,导致心血管疾病。而植物性脂肪中所含的不饱和脂肪酸,则是婴幼儿神经发育、髓鞘形成所必需的物质。因此,婴幼儿应以食用植物性脂肪为主,不宜多吃动物脂肪。

不宜让小儿贪吃

小儿正处于生长发育旺盛期,食欲很好,且缺乏自我控制能力,遇到爱吃的食物就起劲吃,一天到晚嘴不闲。这样贪吃,是会伤害身体的,应予控制。

(1)贪吃易使大脑疲劳

进食越多,胃肠需要的血液供应越多,供应大脑的血液相对地也就减少了;大量糖类进入人体会诱发血中胰岛素升高,使血糖急剧下降,这对以糖为唯一的能源的大脑来说,犹如釜底抽薪,对大脑是极为有害的。

(2)贪吃会抑制大脑智能区域的生理功能

人的大脑活动方式是兴奋和抑制相互诱导的,过量进食,会使大脑的相应区域长时间兴奋,邻近的大脑区域则会相应抑制。这个区域若经常处于抑制状态,智力就会越来越差。

(3)贪吃易致便秘

儿童贪吃的食品大都是高营养的精细食品,缺乏纤维素,因而易发生便秘。便秘时,食物及其残渣久积于肠道,经细菌作用会产生大量有害物质,

经吸收进入血液后，会使脑细胞慢性中毒，从而影响智能的发育和发挥。

(4)贪吃能促使大脑早衰

一种能促使大脑早衰的物质——纤维芽细胞生长因子，会因饮食过饱于饭后增加数万倍。因此，不宜让孩子养成贪吃的习惯。

不宜让小儿食糙米

糙米是许多人喜欢食用的一种"粗"类食品。食用糙米能预防动脉硬化、糖尿病、脚气病等多种疾病，对防治皮肤粗糙、青春痘、皱纹等效果也较明显。因而，糙米成了很多家庭喜爱的主食。然而，专家们发现，少年儿童长期食用糙米却是对健康不利的。

糙米是剥去稻谷的外壳而成的，没有精米白，人们谓之"褐色米"，其基本保留了外皮和胚芽部分，营养成分损失很少。人们日常食用的精米因加工精细，去掉了部分胚芽及表层，损失了不少营养素。因而被称为"残渣米"，甚至更有人认为其营养价值几乎为零。但实际并非如此，据测定，精米除钙、镁矿物质及维生素 B_1 有所减少外，其他营养成分几乎相差无几。糙米除农药残留率较高给人造成危害外，一些营养学家还发现糙米外皮中的钙、镁并不能很好的被人体吸收，这是由于它的外皮中含有一种能妨碍小肠吸收钙、铁的特殊成分，经常食用糙米者若不能摄取比平常多 5 倍以上的钙、铁量，人体就会因钙、铁缺乏而产生贫血及骨骼脆弱等疾病。少年儿童正处于生长发育时期，钙、铁需要量较大。鉴于上述原因，少年儿童还是少吃糙米为好。至于维生素 B_1，可以通过食用绿色蔬菜、水果、肉类等得到补充。

不宜让孩子吃得过多

为了让孩子长得胖些、壮些，不少家长都想方设法让孩子吃多些、吃好些。为此，有些家长还在日常生活中，设法多为孩子安排一些高蛋白、高脂肪等高热能食物。其结果是孩子可能长得胖胖的，但其身体素质却并不好。

让孩子吃得越多越好，必然会造成营养过剩，而营养过剩是有很多弊端的。过剩的营养会成为肥胖的基础。据专家调查统计，若在 13 岁前超过正常体重的 20%，到 30 岁以后，就有 80% ~ 90% 会变成大胖了。孩子肥胖不

仅容易造成马形脚、扁平足等畸形，而且肥胖症是诱发心血管病的主要原因之一。孩子长期营养过剩，会加重消化系统负担，促使胰腺、肠液、胆汁等加速分泌，肝脏无休止地分解、贮存，解毒、久而久之，可造成消化系统和内分泌系统的功能失调，影响孩子正常的生长发育。因此，不宜让孩子吃得过多，而是应该让孩子科学进食；不宜让孩子大量吃高蛋白、高热量饮食，而是应该讲究营养的平衡。

切不可盲目给小儿吃补品

有些家长唯恐孩子生长发育不良，加上经不住各种广告的诱惑，便常常不经医生指导，随便给孩子吃各种各样的补品。家长的用心虽然是好的，但岂不知这种“好心”往往会得到相反的结果

家长们应该明白，小儿身体各部分发育还没有成熟，每天需要的是各种合理的营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，只有保持各种营养素的平衡，才最有利于孩子的成长。如果不经医生指导，不经检查，就随便给孩子吃补品，甚至吃补药，不但不会对孩子有什么好处；相反，势必会打乱营养素的平衡，影响正常营养素的吸收，这就容易引起胃肠功能紊乱，导致消化不良、产生腹泻，进而给孩子的生长发育带来障碍。因此，如果没有经医生的确诊，是不可随意给孩子吃补药的。

不宜让健康儿童吃“含药食品”

目前，市场上儿童滋补食品名目繁多，其中不少品种含有药物成分。给儿童选用这些“含药食品，”应当慎之又慎。

研究表明，儿童经常食用含有人参、蜂王浆的食品，会引起性特征发育异常。这类补品含激素有刺激作用，能促使儿童脑垂体分泌过多的生长素和性腺刺激素，通过垂体——性腺素的作用，使性腺素分泌大大增加，从而引起儿童性异常发育，表现为女童乳房发育、月经过早及男童胡须早现。盲目食用含微量元素的食物，对儿童健康同样有害无益。特别是儿童对体内并不缺乏而盲目大量摄入的微量元素极为敏感。如铁质摄入过多，由于铁不能及时从尿中排出，即在肝脏、淋巴结等处沉积，可导致肝硬化和糖尿病，甚至可诱发癌症。补硒不当会出现脱发、指甲发脆、易疲劳、激动、胃肠功能

紊乱，成年后会导致不育等。大量进食含碘食品，多余的碘会沉积到肺、脑组织中去，引起不良后果。儿童食品所含维生素主要有维生素 A、D、C 等。维生素 A 过量可致头发枯干、脱落、皮肤干燥瘙痒、食欲缺乏、体重减轻、贫血、四肢痛等；长期大量摄入维生素 D，会引起发热、烦躁不安、畏食、体重下降、肝脏损害等；大量服用维生素 C 可诱发胃炎、胃溃疡、引起疼痛、腹泻、糖尿病、肾结石等病症。

一般情况下，儿童不宜食用“含药食品”。只有通过医生检查或化验确诊为某种营养素缺乏时，才可以适当服用。

小儿病愈初期不宜多食

不少家长都有这种习惯：小儿刚病愈后，总想千方百计让孩子多吃一些东西，以便尽快给他(她)补养补养。这种想法虽然是可以理解的，但这种做法却是能提倡的。

这是因为孩子刚刚病愈，虽然体温等表面一些现象正常了，但其体内的脏器(例如胃、肠等)功能尚未恢复正常，分泌的消化酶尚不足，其消化和吸收能力尚较低。这时多吃食物，特别是多吃一些难以消化的高蛋白、高脂肪、高糖食物，必然会加重胃肠负担；不但一时难以消化得了，而且会造成短期内畏食。这就不但达不到加快给孩子补养的目的，相反，会影响孩子身体的尽快康复。因此，当小儿得病初愈后，不但不应让其多食，而且应该暂时限制其食量，让其吃些易于消化的稀粥、蛋汤类容易消化的食物。随着身体状况的不断好转，让其逐渐增加食量。

不宜让小儿大量吃鱼肝油丸

有些家长常给小儿服用浓缩鱼肝油丸，甚至对体弱、多汗、刚学走路或出牙晚的小儿也大量服用鱼肝油丸，这是不当的。

鱼肝油含丰富的维生素 A 和 D，浓缩鱼肝油丸每毫升含的维生素 A 是维生素 D 的 10 倍。在治疗佝偻病时，人们常以维生素 D 的含量来计算药量，而忽略了维生素 A 的含量，结果往往会造成维生素 A 过量。其主要表现是患儿前臂、下肢、颞部及后枕部出现移动性骨痛，常伴有软组织肿胀和压痛。6 个月以内的小儿可有颅骨软化、两颞部突出、前臂与小腿肿胀与疼

痛以及皮肤干燥、粗糙，出现皮脂溢出样皮疹或散在性丘疹，有片状脱屑和瘙痒，口唇与口角常有皲裂并且容易出血，毛发稀少、枯干或脱落；还可出现食欲减退、消瘦、乏力，烦躁、水肿和鼻出血等。因此，如小儿出现发育不良、有佝偻病征候，须服鱼肝油丸时，应在医生指导下服用，避免服鱼肝油过量，带来不良后果。

不宜让小儿过多吃冰棍

冰棍是小儿喜爱的冷食，但不宜多吃，以免引发疾病。

因为冰棍很凉，对于口腔和胃黏膜的刺激性较大，特别是小儿胃黏膜比较娇嫩，对凉刺激特别敏感。大量吃冰棍之后，会使胃肠黏膜的血管急剧收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，久之即可引起消化不良、慢性胃炎、腹泻等胃肠病。另外，小儿咽喉部的黏膜受大量冰冷刺激，使咽喉部抵抗力降低，会引起嗓子痛、声音嘶哑、咳嗽等症状，甚至引起扁桃体发炎等病症。

儿童吃糖八不宜

(1)不宜吃糖过多

糖是不含钙性食品，吃糖过多，儿童机体会呈弱酸性，从而消耗人体里的钙。天长日久，会影响儿童的骨骼发育。

(2)不宜睡前吃糖

儿童睡前吃糖，糖中的酸性物质易使牙齿脱钙、溶解、形成龋齿，影响其牙齿生长。

(3)不宜饭前吃糖

糖能抑制消化液的分泌，如果饭前吃糖，影响食欲。长此下去，还会影响消化功能，引起儿童营养不良，导致疾病发生。

(4)不宜口中含糖过久

口中含糖过久，容易造成口臭和形成龋齿。

(5)不宜吃酒心糖

酒心糖吃起来别有风味，但儿童不宜食用。因为儿童皮肤表面的血管很丰富，胃黏膜也比较娇嫩，吃了酒心糖之后，往往会使皮肤血管扩张变粗，胃肠黏膜受到刺激，出现面红耳赤、头昏脑涨、咽喉刺痒、咳嗽吐痰、腹部烧

灼感等症状;重者会使儿童精神不振、昏睡不醒、四肢无力。所以,不宜让儿童吃酒心糖。

(6)皮肤感染的儿童不宜多吃糖

血糖高是葡萄球菌生长繁殖的条件之一,可造成皮肤感染、溃烂,经常复发、久治不愈。因此,儿童一旦患有脓疱疮、化脓性疖肿等皮肤感染,应严格限制其吃糖量。

(7)不宜让儿童吃含糖精的食品

据报道,有的儿童因吃含糖精的食品较多,患了再生障碍性贫血症,有的则患了急性淋巴细胞性白血病(血癌)。世界卫生组织建议,在一定范围内限制使用糖精。因此,从卫生保健的角度考虑,不宜在儿童食品和饮料中使用糖精。

(8)不宜让儿童长期吃葡萄糖

有的家长把口服葡萄糖作为滋补品,长期代替白糖给孩子吃,牛奶、米饭、开水中都要加入葡萄糖,这种做法是不当的。这是因为口服葡萄糖吃起来甜中带微苦,并有一定药味,不如白糖和冰糖好吃,多吃几天甚至几次,孩子就会感到厌烦、影响食欲。另外,食用白糖,先要在胃肠里经过消化酶的水解作用转化为葡萄糖才能吸收,而食用葡萄糖则免去了"转化"的过程,直接就可由小肠吸收。如果长期以葡萄糖代替白糖,就会造成胃肠消化酶分泌功能下降,消化能力减退,影响葡萄糖外其他营养素的吸收,会导致儿童贫血、维生素及各种微量元素缺乏、抵抗能力低下等。因此,长期给儿童吃葡萄糖是对儿童健康不利的,不宜为之。

儿童餐具三不宜

(1)不宜用彩色餐具

很多陶瓷器皿图案的主要原料是彩釉,而彩釉中含有大量的铅。酸性食物可把彩釉中的铅溶解出来,与食物同时进入儿童体内。如果儿童体内含铅量过高,可影响儿童智力发育。涂漆的筷子同样有危险,食不仅可使铅溶解于食物之中,而且剥落的漆块可直接进入消化道,增加慢性铅中毒的危险性。

(2)不宜用尖锐的餐具

由于儿童(特别是幼儿)定位能力和平衡能力较差,如果选用尖锐的刀

叉或薄口饭碗进食，易将口唇刺破。儿童生性好动，又易跌跤，从而可增加其进餐时外伤的概率。

(3)不宜用难以清洁的餐具

塑料餐具十分轻便又不易破碎，但油污和细菌极易在清洗时附着其上，而且不能进行高温消毒。因此，不是儿童理想的餐具。

儿童不宜常吃糕点

糕点由于花色繁多，而且具有香、甜、酥、脆等特点，因此很受人们的喜爱，特别是儿童大多喜欢吃糕点。但是，我国传统糕点大都是以油、糖、面为主料制作的，特别是糖在糕点中的含量大大高于其他食品，经常食用这种糕点是不符合营养学要求的。

有些家长错误地把糕点当成营养食品，让孩子天天吃、经常吃，更有损于孩子的健康。因为这样不仅会影响孩子的食欲，使正餐食量减少，还会使孩子不能得到所需要的各种营养素，易于造成营养不良；而且由于糕点含糖过多，会使牙脱钙，形成龋齿，影响其牙齿的正常发育。

儿童不宜多吃加工食品

如今，很多家长喜欢给孩子买那些花花绿绿的休闲小食品，如膨胀类的虾条、薯片、雪饼，凉果蜜饯类的话梅、果脯等。这是不当的。

加工食品由于色、香、味、形俱佳；而且一年四季携带、食用方便，因此孩子们大多喜欢吃加工食品。但是，儿童多吃加工食品是有害健康的。

这是因为加工食品在加工过程中，要添加色素、香精、防腐剂等人工合成物。这些物质对成年人的健康影响不大，但对于尚未发育成熟、解毒排毒功能尚不完善的儿童来说，这些化学物质在体内逐渐积累，可能引起慢性中毒，影响其健康与发育。另外，由于加工食品存放时间长、加工时又经高温消毒，食品中维生素损失也较多，因此，儿童还是以多吃新鲜食品、少吃加工食品为宜。

儿童不宜多吃果冻

果冻，虽以“果”字当头，但其并非来源于水果，而是人工制造物，其主要成分是海藻酸钠。海藻酸钠虽然来源于海藻与其他海洋植物，但由于它在提取过程中，经过酸、碱、漂白等处理，许多维生素、矿物质等营养成分几乎完全丧失；而海藻酸钠、琼脂等，都属于膳食纤维，不易被消化吸收，如果吃得过多，还会影响人体对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低对铁、锌等矿物质的吸收率。另外，果冻中还加入了人工合成色素、食用香精、甜味剂、酸味剂等。因此，吃果冻对儿童的生长发育并没有多大益处，还是少吃为佳。

儿童不宜多吃肥肉

肥肉里含有90%左右的动物脂肪，虽然吃起来很香，但大量摄入动物脂肪，对儿童的生长发育是不利的。

这是因为儿童的生长发育是需要各种营养素比例适当的饮食的。而脂肪，只能供给人体大量的热能；而且由于其不易消化，在胃内停留时间较长，使人有饱腹感，还影响对其他蔬菜、食品的进食量。另外，吃肥肉多了，过多的热量在体内会变成脂肪蓄积起来，很容易使人发胖。而儿童期肥胖常常会导致成年后的肥胖，进而成为高血压、动脉硬化、糖尿病等疾病的前奏。可见，儿童是不宜多吃肥肉的。

儿童不宜盲目食用强化食品

不少年轻父母，既不知道孩子是否缺乏营养素，也不了解强化食品所含的营养成分，就经常盲目地购买一些强化食品给孩子食用。这不仅对孩子的健康无益，甚至还会造成不良后果。

目前市场上销售的强化食品多数含有丰富的氨基酸、铁、维生素D等，用以补充人体之不足。根据需要合理地食用某些强化食品是必要的。不过，需要明确的是，由于人们生活水平的不断提高，饮食结构发生变化，一些必需的营养素已经从食物中得到充足补充，如果再来“强化”，就会适得其反。有的学者做过这样的实验：对两组动物分别用鱼肌蛋白粉喂养，其中一

组另加 0.25%的赖氨酸。结果发现,添加赖氨酸的那组动物反而生长得不好。后来得出了结论,因为鱼肌蛋白粉中所含的赖氨酸组成是完全平衡的,再添加赖氨酸便破坏了原来平衡的组成状态,使动物的生长发育受到障碍。所以孩子如果能经常吃些鱼、肉、蛋、豆制品等食品,就不需要再食用强化赖氨酸的食品。

含铁、维生素 D 等强化食品,食用过多也会产生严重后果。人体内含铁过量,会导致头痛、食欲下降、腹泻等现象。过多铁质沉积于内脏,会造成脏器损害,使肝、胰功能出现障碍。食用维生素 D 过多也会中毒,出现呕吐、腹泻等症状,严重者可有肾脏损害或血管钙化。

因此,家长们切不可盲目地、无限制地给孩子购买食用强化食品。

儿童不宜多吃油炸食品

炸鸡腿、炸春卷、炸油条等油炸食品,现炸现吃,香味扑鼻,酥脆可口,孩子们特别喜欢吃。然而,多吃油炸食品对小儿却是不宜的。

食品在油炸时,由于油温甚高,各种营养素都会遭到不同程度的破坏。例如,蛋白质可因炸焦变质而降低营养价值。脂肪因油炸而遭到破坏,使人体必需的不饱和脂肪酸互相聚合,难以被人体消化;还产生一种叫丙烯醛的物质,食具有一定的毒性。油炸食品,还可破坏脂溶性维生素,妨碍人体的吸收、利用。米、面经过油炸后,维生素破坏很多,如油条经加碱和高温油炸,维生素 B_1 全部被破坏。在制作油炸食品时,过热的油脂可加剧致癌物的致癌作用,油被连续和重复加热,或添加到未加热的油中,都会促进致癌物和辅助致癌物的产生。另外,油炸食品都是在极短的时间内高温烹制而成,常常是外面已炸得焦黄发硬,而里面可能还没熟透,不能有效地杀灭食品中的病原微生物,极易发生肠道寄生虫病、传染病。

对儿童来说,由于儿童的咀嚼能力以及胃肠道的消化、吸收能力较为薄弱,多吃油炸食品还易引起消化不良,常会在饱食油炸食品后出现胸口饱满,甚至恶心、呕吐、腹泻,反而使食欲下降。所以,儿童多吃油炸食品对其健康是不利的。儿童食品应多用蒸、煮、焖、炒等烹调方法,尽量少用煎、炸、烤等方法。

儿童不宜过多吃鱼片

奇香的干鱼片不仅成年人爱吃，儿童更加贪嘴。干鱼片对孩子有着极大的魅力和吸引力。有的儿童在饭前、饭后要嚼干鱼片达10余包，成了不可缺少的零食。鱼片的香味虽然可以唤起孩子的食欲，但殊不知亦会对孩子带来一些后患，对其健康不利。

据有关科研资料表明，儿童每吃一包鱼片的咀嚼次数达上百次之多；若是吃得多，咀嚼可达数千次、上万次。这种异常增多的咀嚼，不但会浪费大量对人体健康有益的唾液，而且也会影响正常的胃肠功能，影响食物的消化与吸收。因为，咽下大量的唾液会稀释胃液，降低胃的消化能力，使儿童产生呃逆、胃痛、恶心、呕吐等消化不良症状。

此外，在饭后吃下鱼片，能使胃蠕动加强，加速胃中食物的排出。这样，食物在胃内搅拌、磨碎不够充分，化学性消化不够彻底，必然给十二指肠、小肠、大肠增加过大的负担，容易造成后段肠管功能紊乱，会使儿童出现腹泻、粪便过多等症状。

还有，由于异常的咀嚼，大量唾液内酸碱度的变化，还会使牙齿的珐琅质受损。更值得警惕的是：鱼片在腌制过程中有致癌物亚硝胺产生。因此，为了孩子健康，家长还是要教育孩子少吃干鱼片为好，以防后患。

儿童不宜过多食用豆制品

儿童生长发育需要大量的钙。当人们缺乏钙时，骨骼、牙齿发育不良，儿童则出现佝偻病。豆制品中含有丰富的钙质，如每100克豆腐含钙240毫克，每100克豆腐干含钙986毫克，故人们普遍认为，豆制品是儿童最安全理想的副食品。

但是，医学家发现，血液中钙含量的不断增加，可阻碍人体对锌的吸收和利用，引起锌含量的相对不足；当人体缺乏锌时，可导致食欲缺乏、生长停滞，味、嗅觉功能减退，皮肤粗糙，伤口不易愈合，性腺发育不良等，甚至还会影响大脑功能。因此，凡使用硫酸锌的病人，必须禁止食用豆制品，以防止药效降低。锌还是核酸和蛋白质必不可少的组成成分。实验证明，儿童及哺乳期妇女的食物中锌含量不足，会使儿童的记忆力受到一定影响。

此外，现代医学研究发现，大豆中所含的皂角苷，不仅能降低胆固醇，而且还会将体内的微量元素碘转移，排出体外。因此，长期大量食用豆制品，就可能造成体内碘的缺乏。人体一旦缺碘，就会使甲状腺激素分泌不足，引起单纯性甲状腺肿，严重者发生黏液性水肿，当儿童缺碘时，会直接影响他们的生长发育，造成智力低下、聋哑。倘若孕妇或哺乳期妇女缺碘，将使婴儿甲状腺发育不全，造成生长发育迟缓，甚至痴呆。

综上所述，过多食用豆制品的孩子要注意补充含锌量较高的食物，如瘦肉、鱼类、动物肝、肾、鸡、蛋、花生和含碘丰富的海带、紫菜及各种海产品。营养专家认为，儿童的最佳食疗方法是"平衡膳食、合理调养"。有可能的话，每天安排孩子吃多种不同的食物。

儿童不宜以吃水果代替吃蔬菜

由于家庭经济条件的好转，不少独生子女的家长只想让孩子多吃水果，而对廉价的蔬菜则不屑一顾，他们让孩子以吃水果代替吃蔬菜。其实，这种想法和做法是不对的。

这是因为蔬菜是人们仅次于粮食的重要食品，蔬菜不仅本身具有丰富的营养，而且它还有促进人体吸收蛋白质、碳水化合物和脂肪的重要作用。实验证明，仅吃动物蛋白，在肠内的吸收率为70%；若动物蛋白与蔬菜一起吃，动物蛋白的吸收率则可增加到90%左右。这是由于蔬菜中含有大量粗纤维，粗纤维本身虽无营养价值，但它能刺激胃肠蠕动、帮助消化、使大便畅通，从而起到大大提高机体对各种营养素吸收的作用。

水果虽然价钱较贵，也含有丰富的营养，但它与蔬菜相比，还是大为逊色的。以苹果与青菜为例，据测定，其每100克中所含各种营养素的比例为：苹果：青菜＝钙11:141，磷9:29，铁0.3:3.9，胡萝卜素0.08:1.30，维生素$B_2$0.01:0.05，维生素C微量:70。可见，青菜所含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B_2的含量分别为苹果的14倍、3.2倍、13倍、16.2倍、5倍。

所以，在日常生活中，只要让孩子多吃一些新鲜蔬菜，少吃水果，也不会影响身体健康；反之，以吃水果代替吃蔬菜，则可能带来不良的后果。

少儿不宜过食洋快餐

近年来，洋快餐犹如雨后春笋般地出现在我国市场上，不少青少年和家长对此趋之若骛，摒弃中餐。其实，少儿偏食洋快餐，对其健康是不利的。

这是因为洋快餐代表的是欧美式膳食结构“三高”，即——高热量、高脂肪、高蛋白。长期过量食用这类食品，是引发高血压病、糖尿病、动脉硬化的潜在原因。以其含量较高的动物脂肪为例，这种脂肪过多则难以在体内分解，常常会附着于血管壁上，久而久之，就会致使血管变窄，血流减少，导致疾病。

“三高”食物对西方人健康造成的危害已引起广泛的关注，20 世纪 90 年代，仅美国就花费了数千亿美元用于治疗由此产生的各种疾病，美国还成立了专业机构控制“三高”食物。而这种“三高”型快餐，目前却在中国大受青睐，有些人常把这种快餐当作主餐吃，尤其是不少儿童，吃了洋快餐就不再吃饭了。然而，洋快餐的品种并不多，营养结构亦大同小异，这就很容易造成营养失衡，从而埋下疾病的隐患。

近年来，中国学生营养促进会提出少儿膳食的金字塔结构：塔尖是糖、脂肪类、肉类，应适量食用；塔底是谷类、蔬菜和水果，应作为主食。专家们指出：这种膳食结构对青少年是适宜的，青少年每天饮食中含植物纤维的食物要占到一半，因为植物纤维能较好地调节儿童的肠胃功能。

而洋快餐中肉类是主要成分，蔬菜很少，粮食类的加工也过于精细，损失了很多维生素。因此，青少年不宜偏食洋快餐，科学营养才是增进健康的有效途径。

儿童不宜喝茶

茶是我国人民日常生活中所喜爱的一种饮料，茶内含有大量鞣酸、单宁等茶素和少量的草酸。茶可使人精神兴奋。故喝茶对儿童却是不适宜的。

这是因为儿童正处在生长发育时期，需要有充足的睡眠时间，由于茶有兴奋作用，喝茶会影响儿童休息，造成其失眠。另外，茶内的草酸和体内的钙质结合以后，会形成草酸钙，不易被人体所吸收。而钙质正是儿童生长发育所不可缺少的物质。因此，儿童是不宜喝茶的。

儿童不宜过多吃橘子

吃橘子过多会"上火"，导致机体功能紊乱，出现口腔溃疡、牙周炎、舌炎、唇炎、咽炎等表现。特别是儿童，机体内"阴常不足，阳常有余"，多食橘子容易使"阳气益甚，上焦火盛"，而出现一系列"上火"症状；吃橘子过多还会引起高胡萝卜素血症，此病与橘子中含有较多的胡萝卜素有关，过多的胡萝卜素被吸收进入血液，会引起皮肤发黄，首先是从手掌开始，逐渐向躯干和面部蔓延，并伴有恶心、呕吐、食欲差、乏力等症状，易误诊为肝炎。停止食用含胡萝卜素丰富的食品，皮肤黄染在一至数周内即逐渐消退。因此，儿童不宜多吃橘子．吃橘子后最好多喝些开水，以促进多余胡萝卜素的排泄。

患皮肤病的儿童不宜喝饮料

有些孩子喝了饮料后，常常皮肤发痒，并出现各种各样的皮肤病，家长们却不知其中缘由。其实，这正是喝饮料引起的。

在饮料中(尤其是专门的儿童饮料)含有糖、香精、色素、蛋白质、糖精以及各种果汁等多种成分，而这些成分又多是人体易发生过敏的物质；特别是儿童饮用后，更易引起荨麻疹、皮肤瘙痒、湿疹和过敏性皮炎等皮肤病。有关部门在调查中发现，有近 1/3 的儿童喝饮料后会发生各种皮肤过敏表现；而患有遗传性过敏皮炎和湿疹的儿童喝饮料后，90%以上可出现皮肤过敏反应。保健专家指出，有些儿童夏季皮肤过敏反应久治不愈，主要原因就是天天喝饮料。

因此，凡患有皮肤病的儿童，不宜喝各种饮料，以防诱发或加重皮肤病。即使是皮肤健康的儿童，也不要过多喝饮料。

患多动症的儿童不宜多吃哪些食物

专家研究发现，小儿多动症的发病率高低与儿童饮食中所含氨基酸的多少密切相关。已经查明：糖摄入过多，往往会引起机体内分泌系统功能紊乱，也可能导致儿童出现多动症；吃含有过多酪氨酸或色氨酸的食物(如驴肉、猪肉、鸭掌、鱼片、淡菜、干贝、乳酪、腐竹、豆腐皮，南瓜子仁等)，也可能

出现小儿多动症，含有甲基水杨酸盐类的食物如苹果，橘子、西红柿等水果，亦不适合多动症儿童过多食用。为了预防多动症发生和减轻多动症儿童的症状，除不宜多吃上述食物外，还应让孩子克服偏食和挑食的习惯，养成荤素搭配，粗细粮结合的良好饮食习惯。

孕妇不宜在妊娠早期多吃罐头食品

罐头食品在生产过程中为了达到味美色鲜的目的，往往加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、甜味剂、防腐剂等。这些物质大部分是人工合成的，在正常的标准内对人体影响不大。妇女在怀孕期，身体各器官系统发生一系列的变化，如酶系统发生改变后，对物质的代谢、氧化、还原、水解等过程都会受到一定的影响，致使一些有害物质不易分解和排泄出体外，对胎儿产生影响。

据研究证明，妊娠早期大量食用含有添加剂的罐头，对胚胎发育不利。在胚胎早期(受孕后 1～9 周)，细胞和组织都是严格按照一定步骤和规律进行生长和分化的，各组织器官均不健全，对一些有害化学物质的反应和解毒功能尚未建立。因此，尽管罐头食品中所含的添加剂量不大，但长时期大量食用，也会引起慢性中毒，甚至引起流产或胎儿畸形。因此，不宜在妊娠早期多吃罐头食品。

孕妇不宜大量服用维生素

据美国亚特兰大疾病防治中心的约瑟夫·马林那尔医生的研究，认为妇女在怀孕期间大量服维生素滋补身体，会有 50%的危险造成婴儿的神经系统管道缺陷症。

最严重的神经系统缺陷症是在怀孕的第一个月末出现的。其症状是以后婴发育成大脑和脊髓的神经系统管道不能完全闭合。如果神经系统管道总是张开着，大脑的大部分组织就无法发育。如果神经系统管道沿脊柱敞开，控制骨盆和下肢的神经组织就不能正常发育，并受到破坏。像这样由遗传和环境因素造成的神经系统缺陷症，在正常情况下 1000 个婴儿中只出现 1 例。

统计数字表明，怀孕前 3 个月和怀孕的头 1 个月服用多种维生素的妇

女,60%有生出患有神经系统缺陷症的婴儿危险性,这是对生出患有此种缺陷婴儿的 348 名妇女,与生出没有此种病症婴儿的 2829 名妇女进行比较后,而得出的结论。虽然这一结论还需要更多的研究来进一步证实,但是医学专家认为,妇女们应该向医生了解清楚,根据自身的情况,服用多种维生素是否有利于优生。医学专家还认为:大量服用某些维生素,无论如何是不安全的,它会造成多种出生缺陷症。

孕妇饮食十不宜

孕妇在日常生活中,不仅要重视加强营养,适量多吃些营养丰富的食物,而且在膳食结构、饮食烹调,饮食卫生及食品选择等方面,应当注意以下十不宜,以有利于自身健康及优生。

(1)不宜过食高脂肪饮食

孕妇由于肠道吸收脂肪的功能增强,血脂相应升高,体内脂肪的积贮也增多。但是,妊娠期能量消耗较多,而糖的贮备减少,这对分解脂肪不利,因而常因氧化不充分产生酮体,使酮血症倾向增多,孕妇可出现尿中酮体、严重脱水、唇红、头昏、恶心、呕吐等症状。美国医学家研究发现,在孕期高脂肪膳食的妇女,可增加其女儿以后患生殖系统癌症的机会。大量医学研究资料证实,乳腺癌、卵巢癌和宫颈癌具有家族遗传倾向。如果孕妇长期高脂肪膳食,势必增加女儿罹患生殖系统癌症的危险。医学家指出,脂肪本身不会致癌,但长期多吃高脂肪食物,会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加,这些物质的蓄积能诱发结肠癌。同时,高脂肪食物可增加催乳激素的合成,促使发生乳腺癌,不利母婴健康。

(2)不宜过食高蛋白饮食

医学研究认为,蛋白质供应不足,易使孕妇体力衰弱,胎儿生长缓慢,产后恢复健康迟缓,乳汁分泌稀少,故孕妇每天蛋白质的需要量应达 90~100 克。但是,孕期高蛋白饮食,则可影响孕妇的食欲,增加胃肠道的负担,并影响其他营养物质摄入,使饮食营养失去平衡。研究证实,过多地摄入蛋白质,人体内可产生大量的硫化氢、组胺等有害物质,容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。同时,蛋白质摄入过量,不仅可造成血中的氮质增高,而且也易导致胆固醇升高,加重肾脏的肾小球过滤的压力。有人认为,蛋白质过多地积存于人体结缔组织内,可引起组织和器官的变性,较易使人

罹患癌症。

(3)不宜过食高糖饮食

糖是热能的主要来源,具有保护肝脏和解毒的作用,是构成细胞质和细胞核的重要成分,也是构成软骨、骨骼等其他组织的成分,故孕妇适当摄取糖类食物,有助母体健康与胎儿正常发育。但是,意大利比萨国家研究院的医学家们发现,血糖偏高组的孕妇生出体重过高儿的可能性、胎儿先天畸形的发生率、出现妊娠毒血症的机会或需剖腹产的次数,分别是血糖偏低组孕妇的3倍、7倍和2倍。另一方面,孕妇在妊娠期肾脏排糖功能可有不同程度的降低,如果血糖过高,则会加重孕妇的肾脏负担,不利孕期保健。大量医学研究表明,摄入过多的糖分会削弱人体的免疫力,使孕妇抗病能力降低,易受病菌、病毒感染,不利优生。

(4)不宜过食高钙饮食

钙是婴儿骨骼发育不可缺少的元素,摄取不足可引起软骨病,严重的可影响脑组织的发育而造成智力障碍。但是,孕妇盲目地进行高钙饮食,大量饮用牛奶,加服钙片、维生素D等,对胎儿有害无益。

因为长期大量食用钙质食品,会引起食欲减退、皮肤发痒、毛发脱落,感觉过敏、血中凝血酶原不足及维生素C代谢障碍等。同时,血中钙浓度过高,会出现肌肉软弱无力、呕吐和心律失常等。这些,对胎儿生长都是没有好处的。因此,如果不是治病需要,孕妇只要保持正常饮食和营养就行了,没有必要再专门补钙。如治病需要补钙时,也应遵医嘱适量补用。

营养学家认为,孕妇补钙过量,胎儿有可能得高血钙症,出世后,患儿会囟门过早关闭、颚骨变宽而突出、鼻梁前倾、主动脉窄缩等,既不利健康地生长发育,又有损后代的颜面健美。一般说来,孕妇在妊娠前期每天需钙量为800毫克,后期可增加到1100毫克,这并不需要特别补充,只要从日常的鱼肉、蛋等食物中合理摄取就够了。

至于是否需要补钙一定要在怀孕时注意观察。若是小腿抽筋,说明缺钙,应该多吃;若是没有此现象,就不必刻意补钙。补钙应放在哺乳期。

(5)不宜过度咸食

有些孕妇由于饮食习惯嗜好咸食,尤其是北方居民口重,喜欢咸食。现代医学研究认为,吃盐量与高血压发病率有一定关系,食盐摄入越多,高血压的发病率也越高。这是因为钠盐在某些内分泌素的作用下,能使血管对各种升高血压物质的敏感性增加,引起小动脉痉挛,使血压升高,且可促使

肾脏细小动脉硬化过程加快。同时，钠盐又有吸附水分的作用，如果体内钠盐积聚过多，水分就大大增加，血容量相应增多，再加上细胞内外钾、钠比例失调，使红细胞功能受损伤，血流粘滞，流动缓慢，加重心血管系统负担，进而导致血压升高。众所周知，妊娠高血压综合征是妇女在孕期才会发病的一种特殊疾病，其主要症状为浮肿、高血压和蛋白尿，严重者可伴有头痛、眼花、胸闷、晕眩等自觉症状，甚至发生子痫而危及母婴健康。因此，孕妇过度咸食容易引起妊娠高血压综合征。为了孕期保健，专家建议每天食盐摄入量应控制在6克左右。

(6)不宜过食酸性饮食

孕妇在妊娠早期可出现择食、食欲缺乏、恶心、呕吐等早孕症状，不少人嗜好酸性饮食。然而，联邦德国有关科学家研究发现，妊娠早期的胎儿酸度低，母体摄入的酸性药物或其他酸性物质，容易大量聚积于胎儿组织中，影响胚胎细胞的正常分裂增殖与发育生长，并易诱发遗传物质突变，导致胎儿畸形发育。妊娠后期，由于胎儿日趋发育成熟，其组织细胞内的酸碱度与母体相接近，受影响的危害性相应小些。因此，孕妇在妊娠初期大约2周时间内，不宜服用酸性药物(维生素C、阿司匹林等)、饮用酸性饮料和食用酸性食物。

(7)不宜滥服温热补品

孕妇由于周身的血液循环系统血流量明显增加，心脏负担加重，子宫颈、阴道壁和输卵管等部位的血管也处于扩张、充血状态。加上孕妇内分泌功能旺盛，分泌的醛固醇增加，易导致水、钠潴留而产生水肿、高血压等病症。再者，孕妇由于胃酸分泌量减少，胃肠道功能减弱，会出现食欲减退、胃部胀气及便秘等现象。在这种情况下，如果孕妇经常服用温热性的补药、补品，比如人参、鹿茸、鹿胎胶、鹿角胶、桂圆、荔枝、胡桃肉等，势必导致阴虚阳亢，因气机失调，气盛阴耗，血热妄行，会加剧孕吐、水肿、高血压、便秘等症状，甚至会发生流产或死胎等。

(8)不宜食用霉变污染食品

当孕妇食用了被真菌污染的农副产品和食品时，不仅会发生急性或慢性食物中毒，更可能会殃及胎儿。因为在妊娠早期2~3个月，胚胎着床发育，胚胎细胞正处于高度增殖、分化阶段，由于真菌素的侵害，使染色体断裂或畸变，有的停止发育而发生死胎、流产，有的产生遗传性疾病或胎儿畸形，如先天性心脏病、先天性愚型等。另一方面，由于胎儿的各器官功能不完

善,特别是肝、肾的功能十分低弱,真菌毒素都会对胎儿产生较强的毒害作用,影响其发育。大量医学研究资料证实,黄曲霉毒素是一种强致癌物质,可使孕妇和胎儿患肝癌、胃癌等癌瘤。此外,母体因食品中毒而发生昏迷、呕吐等症状,极不利于胎儿的正常生长和发育。

(9)不宜长时间素食

有些孕妇为了保持孕期体形"健美",或由于经济条件限制,怀孕后长期坚持素食,这是很不当的,极不利于胎儿发育。据研究认为,孕期不注意营养,由于蛋白质供给不足,可使胎儿细胞减少,影响日后的智力;还可使胎儿畸形或营养发育不良。如果脂肪摄入不足,则易导致低体重儿出生,婴儿抵抗力底下,存活率较低。对于孕妇来说,则可能发生贫血、水肿和高血压。日本医学家研究发现,吃素食的妇女所生的婴儿,由于缺乏维生素 B_{12},往往会患不可逆的脑损害,婴儿出生 3 个月后,就会逐渐显现出感情淡漠、丧失控制头部稳定的能力,出现头和腕等不自主运动,如不及时治疗,就易引起巨幼细胞性贫血和显著的神经系统损害。

动物性食品中含有一定量的牛磺酸,但植物性食品中却普遍缺少这种营养成分。实验证明,牛磺酸对胎儿的视网膜发育有着重要影响,如果胎儿牛磺酸供应不足,会使其视网膜发育异常,严重者甚至会失明。人体自身虽然能少量合成牛磺酸,但对需要量增加的孕妇来说,难以得到满足,必须从外界得到一定数量的补充。因此,孕妇应想方设法食入一些动物性食品,而不宜长时间偏食素食,以保证胎儿健康发育成长。

(10)不宜喝刺激性饮料

医学研究证实,孕妇饮酒可使酒精通过胎盘进入胎儿体内,直接对胎儿产生毒害作用。不仅使胎儿发育缓慢,而且可造成某些器官的畸形与缺陷,如小头、小眼、下巴短、脸扁平窄小、身子短,甚至发生心脏和四肢的畸形。有的胎儿出生后则表现为智力迟钝、愚顽、易生病等,甚至造成后代终身病废。孕妇饮浓茶,由于茶中含有大量的单宁,能和食物中的蛋白质结合变成不溶解的单宁酸盐,而且可同食物中其他成分凝集而沉淀,影响孕妇和胎儿对蛋白质、铁、维生素的吸收利用,进而发生营养不良。茶叶中还含有多量的鞣酸,有收敛作用,影响肠道的蠕动,易使孕妇发生便秘。日本专家调查证实,孕妇每天饮用五杯浓茶,会使日后出生的婴儿体重减轻。美国有关研究人员通过动物实验发现,浓咖啡可使妊娠鼠生育出畸形的小鼠,于是告诫孕妇应停饮咖啡。芬兰和美国的研究人员通过调查分析发现,孕妇多饮咖

啡，可能使出生后的婴儿易患糖尿病。汽水含有磷酸盐，可与食物中的铁发生反应，产生对人体无用的物质排出体外，故孕妇多饮汽水可造成体内缺铁性贫血，不利于孕妇和胎儿。此外，孕妇也不宜多喝冷饮、多吃冷食，以防胎动不安和孕妇发生腹痛、腹泻。

孕妇不宜营养过剩

孕妇适当地增加营养是必须的。因为怀孕期间一个人的饮食要供应胎儿和母亲两个人的营养，不改善伙食、增加营养必然会影响胎儿的正常发育和母亲本人的健康。但是如果片面认为怀孕期间伙食越好、营养越多越好，造成营养过剩，那也是不当的。因为孕妇营养过剩，一是容易造成胎儿过大，成为巨大儿(超过3500克)，容易造成难产，使分娩期延长，引起产后大出血；二是容易使孕妇出现血压偏高，而妊娠高血压是引起产妇死亡的主要原因之一。

孕妇不宜多吃冷饮

怀孕的妇女由于阴血偏虚，滋生内热，常有口干郁热的感觉，因此特别喜欢吃冷饮。但是从生理卫生的科学角度来看，孕妇是不宜多吃冷饮的。

孕妇在怀孕期，胃肠对冷的刺激非常敏感，多吃冷饮会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲缺乏、消化不良，腹泻，甚至会引起胃痉挛、剧烈腹痛。

孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并伴有水肿，如果多吃冷饮，充血的血管突然收缩，血液减少，可使局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入，引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等，严重时可引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎。

由于胎儿对冷刺激也很敏感，孕妇贪食冷饮，会使胎儿躁动不安、胎动频繁，对胎儿发育有不良影响。

孕妇不宜多服人参补品

有些孕妇认为，人参是大补元气之品，怀孕期间多吃些人参补品，可使胎儿发育得更壮更好，这种认识是不对的。药理学和实践都证明，孕妇多服人参补品弊多利少，不宜为之。

这是因为人参虽是滋补佳品，但其"甘温助气，气属阳，阳旺则阴消。"孕妇久服人参或多服人参，会使气盛阴耗，阴虚火旺，容易加重妊娠呕吐、水肿和高血压等现象，严重者可促使阴道出血而导致流产。另外，从胎儿角度看，由于胎儿对人参的耐受性很差，孕妇过多服用人参，有造成死胎的危险。因此，孕妇是不宜多服人参补品的。

孕妇不宜只吃精米精面

有些孕妇认为只有精米精面才富含营养，多吃精米精面才有利于优生。其实，这种认识和做法是错误的。

精米精面之所以"精"，主要是因为它经过了反复加工的精制过程，看起来更白更细更雅观。如果从营养上讲，它却不如粗米粗面营养更全面、更丰富，因为人们所吃食物，不仅要从中吸取蛋白质、脂肪、糖等养分，而且还要从中摄取铁、锌、锰、磷等微量元素及各种维生素。微量元素和维生素虽然仅占人体体重的0.01%，但它们却极为重要，必不可少，一旦供应不足，会产生一系列疾病，甚至会导致人的死亡。而这些微量元素和维生素大都存在于粮食的皮壳部分。经过精制的精米、精面，把富含微量元素和维生素的粮食表皮部分完全去掉了，看起来虽然又白又细，但其所含营养素已经不全了。长期食用这种精米精面，必然会导致微量元素及维生素营养缺乏症，会由此引起一系列疾病。而粗米粗面，虽然看起来粗一些、黑一些，但它们却是富含人体所必需的各种营养素的"完整食品"。因此，孕妇不宜只吃精米精面，常吃一些粗粮是大为有益的。

孕妇不宜吃火锅

作为一种便捷而味美的餐饮形式，火锅已日益受到人们的青睐，四川火锅、鸳鸯火锅、自助火锅，一浪高过一浪。在此热潮之下，孕妇要保持清醒的头脑，因为火锅原料是羊肉、牛肉、猪肉甚至狗肉，这些生肉片中都可能含有弓形虫的幼虫以及畜或家禽的寄生虫。这些虫体极小，寄生在畜禽细胞中，肉眼看不见。

人们吃火锅时，习惯把鲜嫩的肉片放到煮开的汤料中一烫即进食，这短暂的加热不能杀死寄生虫幼虫，进食后幼虫在肠道中通过肠壁随血液扩散至全身。孕妇受寄生虫幼虫感染时，多无明显不适，或仅有类似感冒的症状，但幼虫可通过胎盘感染胎儿，严重的会发生流产、死胎，或影响胎儿脑的发育，发生小头、大头(脑积水)、无脑儿等畸形。

因此，有关专家告诫，为了使未来的孩子健康，妇女在孕期不宜食用火锅，肉类要煮熟透才能吃。

孕妇不宜吃桂圆

有些孕妇以为桂圆营养丰富，吃桂圆能促进胎儿生长，因而喜吃桂圆。其实，这种认识和做法是不当的。

这是因为桂圆虽然含有葡萄糖、维生素、蔗糖等物质，营养丰富，有补心安神、养血益脾之效；但是它却性味甘温，能助阳壮火。一切阴虚内热体质及患热性病者，均不宜食用。妇女怀孕以后，阴血聚以养胎，因而多致阴血偏虚。阴虚生内热，故孕妇往往有大便干结、口干而苦、心悸烦热、舌质偏红等热性症候。因此，我国历代医学皆主张胎前宜“凉”。孕妇在用药上，也应选清热、滋养、柔润之品。而桂圆却是甘温助炎，易动血动胎，孕妇食之，不仅不能促进胎儿生长，反而容易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。因此，孕妇是不宜吃桂圆的。

孕妇不宜饮甜酒

有人以为，孕妇喝白酒不宜，喝点甜酒对身体是有利的。其实，这种认识同样是错误的。

这是因为甜酒和白酒一样，都含有酒精。酒精通过血液循环进入胎盘，会影响胎儿发育。研究表明，孕妇饮酒后，子宫内的酒精浓度就会在相当长的一段时间内维持较高的水平。这样，轻者可使胎儿体重减轻，发育不良；重者可致胎儿发生畸形，如眼裂细小、面部发育不良、关节变形、外生殖器异常和先天性心脏病等。同时，酒精还会损害胎儿大脑，有碍胎儿的神经系统发育，导致婴幼儿智力低下及精细动作不协调等。

虽然甜酒所含的酒精浓度较低，但妇科专家认为，为了优生优育，孕妇在整个妊娠期内应滴酒不沾，至于甜酒可补益孕妇身体的说法，目前尚缺乏足够的科学依据。即使如此，与酒精给胎儿带来的危害相比，仍然是得不偿失的。所以，孕妇还是以不喝甜酒为好。

孕妇不宜饮可乐饮料

可乐饮料含有相当多的咖啡因。据分析，每瓶可乐约含有50～80毫克的咖啡因。这对正常人来说，没有什么影响，但对于胎儿来说，则可能引起不良反应。胎儿对咖啡因特别敏感，孕妇饮用可乐饮料，会把咖啡因经胎血在胎儿体内产生作用，使胎儿发生中毒反应，诱发胎儿畸形发育，例如缺趾、少指，甚至会导致流产、死胎。

所以，孕妇是不宜饮用可乐饮料的。

妇女“三期”不宜饮浓茶

妇女月经期不宜饮浓茶：因为茶中含有较多的咖啡碱，这种物质刺激神经和心血管会使人兴奋，基础代谢加快，容易产生痛经、经期延长和经血过多。同时，浓茶中的鞣酸在肠道与食物中的铁结合，会发生沉淀，使铁的吸收发生障碍，易引起缺铁性贫血。

妇女孕期不宜饮浓茶：妇女若在孕期饮浓茶，会影响胎儿的营养和发

育。

妇女哺乳期不宜饮浓茶：妇女若在哺乳期饮浓茶，茶中的咖啡碱会通过乳汁进入婴儿体内，引起婴儿兴奋、哭闹和肠痉挛，而且还会抑制乳汁的分泌，使乳汁减少，影响婴儿发育。

妇女三个阶段不宜只吃素

妇女一生中至少有三个阶段不宜只吃素：

(1)性成熟发育期

这个阶段如果只吃素，会导致雌激素水平过低，第二性征发育不良或发育延迟，有碍女性乳房、性腺及音色功能，并影响形态美。

(2)育龄期

若在育龄期长期吃素，会因为雌激素水平降低，而导致孕育障碍，不易怀孕。

(3)更年期

此时期由于卵巢萎缩，雌激素分泌量减少或分泌“终结”，若长久吃素，会使更年期综合征的症状更加明显。

产妇不宜久食红糖

红糖的营养价值优于白糖。每100克红糖含钙90毫克，铁40毫克，都是白糖的3倍。红糖含有微量元素如锰、锌、铬等，也比白糖多。红糖还含有一定量的核黄素，尼克酸、胡萝卜素等。这些成分对人体生长发育都有一定的作用。

从营养价值看，产妇、儿童或贫血患者宜食用红糖。研究证实，产妇(特别是初产妇)产后无限制地食用红糖，如达半月至1个月以上，反而会造成失血性贫血，影响子宫复原及身体健康。因此，产妇食用红糖的时间最好控制在10天以内，以免造成不良后果。

产妇分娩三个月内不宜食味精

一般而言，成人食用味精是有益无害的，因其主要成分是谷氨酸钠。在肝脏中的谷氨酸丙酮酸转氨酶（SGPT）的代谢作用下，转化成氨基酸。而婴儿以母乳喂养为主，如果乳母在摄人高蛋白饮食的同时，又食用过量味精，这样大量的谷氨酸就会通过乳汁进入婴儿体内。过量的谷氨酸对婴幼儿，尤其是对12周内的婴儿发育，有着严重的影响。它能与婴儿血液中的锌发生特异性结合，生成不能被机体吸收利用的谷氨酸锌而随尿排出，从而导致婴幼儿缺锌。由此就会产生一系列不良后果——味觉差、畏食，甚至造成智力减退，生长发育迟缓以及性晚熟等。为此，有关专家指出：分娩3个月内的母亲和婴幼儿的食用菜肴内，不宜加入过量的味精。

产妇产后饮食四不宜

（1）不宜过多吃鸡蛋

有些农村产妇认为，鸡蛋营养全面，是大补之品，因此产后坐月子期间，常以鸡蛋为主食，以为吃鸡蛋越多，身体就恢复越快、越健壮。其实，这是不当的，产妇吃鸡蛋并非越多越好。根据营养学家与妇产科专家的研究，在整个产褥期间，产妇每天需要蛋白质100克左右就够了。因此，每天最多吃三四个鸡蛋就可以了。吃鸡蛋过多，既可能造成便秘，还影响产妇吃蔬菜、水果等其他食品，影响各种营养素的全面吸收。

（2）不宜多喝高脂肪浓汤

有些产妇生下孩子后，为了滋补身体和保证奶水充足，便天天喝高脂肪的浓汤，如炖肉汤、排骨汤等。岂不知这样做是利少弊多的。多喝这些浓汤，虽然可以补充一部分营养，但不可否认的是它也带来了一些副作用，如影响产妇食欲，使之不想再吃别的食物，使身体肥胖，影响体形；使乳汁的脂肪含量增多，容易导致婴儿腹泻。因此，产妇不宜多喝高脂肪浓汤，而是应适当地喝些蛋花汤、鲜鱼汤、蔬菜汤、豆腐汤等，既比较利口，又营养丰富。

（3）不宜多饮麦乳精一类的“补品”

有些产妇把麦乳精、鳖精一类的饮料当作高营养滋补食品，生孩子后大量饮用，其实这是不适当的。麦乳精虽然含有较多的糖和一定的蛋白质，但

它也含有丰富的麦芽和少量的麦芽糖。这两种物质都是从麦芽中提取的，有消食、健胃、舒肝和退奶的作用。中医历来都把麦芽作为退奶的要药。因此，产妇如果大量饮用麦乳精，会在不知不觉中减少乳汁的分泌，影响哺喂婴儿，起到事与愿违的作用。

此外，很多人都喜欢去看望产妇时，带上一些“补品”。其实很多“营养品”只是某一二种营养素被强化，并不能全面补充营养。

(4)不宜多吃巧克力

产妇多吃巧克力，不但会影响自身食欲，使身体发胖、造成必需的营养素缺乏，影响身体健康，而且有损于婴儿的生长发育。这是因为巧克力中含有可可碱，它会渗人母乳，并在婴儿体内蓄积，损伤婴儿的神经系统和心脏，使婴儿肌肉松弛，排尿量增加，消化不良，睡眠不稳，哭闹不停。因而，产妇是不宜多吃巧克力的。

产妇产后不宜滋补过度

不少产妇认为，为了怀孩子、生孩子，自己的身体作了很大“付出”，吃了很大“亏”，孩子既已产下，可该好好滋补了。于是，天天鸡鸭鱼肉不离口，水果罐头不离手，大补特补。其实，滋补过度，不仅是一种浪费，也有损身体健康。这是因为，滋补过度，容易导致肥胖，而肥胖往往是罹患高血压、冠心病、糖尿病之源；滋补过度，会使产妇奶水中的脂肪含量增高，造成婴儿肥胖或导致婴儿出现脂肪泻——长期慢性腹泻，这都影响婴儿的健康成长。因此，产后不宜过度滋补，而只要适当增加营养，能保证营养全面，满足需要就可以了。

产妇产后不宜马上节食

很多产妇生孩子后，为了迅速恢复原来苗条的身材，便立即节食减肥。这样做是有损身体健康，并不利于哺育婴儿的。

这是因为产妇在临产前所增加的体重，主要是水分和脂肪。而要在产后哺育婴儿，拥有这些水分和脂肪不但是很必要的，有时还根本不够用。因此，产妇产后不仅不可立即节食减肥，而且应该多吃一些富含营养的食物，每天吸收不少于2800千卡的热量。只有如此，才能保证哺乳和自身身体的

需要。若想节食减肥，应过了哺乳期后再开始。

老年人不宜常吃的九类食品

(1)油炸类食品

这类食品含脂肪高，常吃会消化不良、肥胖、增加患癌危险。

(2)熏烤类食品

常吃有罹患胃癌的危险。

(3)腌渍类食品

此类食品含盐量高，易引起胃肠病。

(4)冰镇类食品

冰镇食品入胃后，胃液分泌下降，会诱发心绞痛和心肌梗死。

(5)酱制品

酱制食品含盐量极高，常吃会加重心血管和肾脏的负担。

(6)甜食类

常吃这类食品易肥胖，对动脉硬化和糖尿病防治不利。

(7)动物内脏

动物脑、肝、肾含胆固醇都较高，不宜常吃。

(8)方便食品

包括方便面、糕点等，含维生素营养较少，对健康不利。

(9)过期食品

这类食品多发生霉变，常吃容易引起中毒或致癌。

老年人不宜偏食植物油

目前，老年人中普遍存在着对胆固醇的畏惧感，他们不敢吃动物油，更怕碰肥肉，长期只吃植物油。其实，这种认识与做法是不对的。

胆固醇是人体细胞膜、性激素、皮质激素和胆酸的基本成分，并起到维持免疫细胞的稳定性和白细胞的活力等重要生理作用。医学专家指出，成人每天必须从胃肠道摄入0.5克胆固醇，再加上自体合成1~2克，才能满足需要。如果血液中胆固醇长期处于较低水平，是发生癌症和脑卒中的一个危险因素；前者是由于免疫功能长期低下，后者则因细胞膜功能脆弱的缘

故。美国科学家调查后指出：老年人血液中含胆固醇量若长期处于较低水平，死亡率就会增加不少。

人体内的胆固醇分外源性与内源性2种，外源性胆固醇占30%左右，肝内合成的内源性胆固醇占70%。在严格控制动物脂肪饮食的条件下，体内血脂含量也会很高，这是由于外来的动物脂肪少时，加速体内脂肪的分解并把碳水化合物转化为脂肪。结果就会继发高血脂症，促进动脉硬化的形成。

由此可见，老年人应吃适量的动物脂肪，牛奶不会增加胆固醇，反而会降低胆固醇。因为牛奶中乳清酸能制止肝脏制造胆固醇。另外，适量吃鸡蛋也有防止动脉硬化的作用，鸡蛋中含有丰富的卵磷脂及蛋氨酸，卵磷脂可降低胆固醇含量，蛋氨酸可以增高血中磷脂浓度，阻止胆固醇在血管壁沉着。

所以，老年人食用植物油和动物油的最佳比值是：植物油为1，动物油应是0.5～1。如果动物油超量时，会引起血中的高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白增加，促进动脉硬化的形成。但是植物油超量时，则会出现相反情况，造成低胆固醇，影响老人健康长寿。所以，老年人要科学食用油类，不宜长时间偏食植物油。

老年人不宜吃菜籽油

一般来说，老年人宜吃植物油，少吃动物油和黄油，这主要是从有利于预防高脂血症和动脉硬化来考虑的。菜籽油虽然是植物油，但它富含一种长链脂肪酸，叫做芥酸。如果长期食用富含芥酸的菜籽油，会因芥酸过量蓄留而容易引起血管壁增厚和心肌脂肪沉积。目前，联合国粮食组织和世界卫生组织已建议，食用菜籽油中的芥酸不得超过5%，而一般未经处理的菜籽油，芥酸含量高达10%。故老年人（尤其是高血压、冠心病、冠状动脉供血不足或有心绞痛者），尽量不要长期吃菜籽油。当然，短期或偶尔吃一点还是可以的。

老年人不宜禁绝荤食

不少老年人由于热量消耗减少、食欲减退，或者为了预防高血压、动脉硬化的目的，而禁食荤食，只吃素食。这样做是不当的，对身心健康有害无

益。

因为人体衰老、头发变白、牙齿脱落及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足直接有关。缺锰不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、驼背、乏力、骨折等疾病发生。缺锰还会出现智力迟钝、感应不灵。植物性食物（素食）中所含的锰元素，很难被人体吸收，相反，肉类食物中虽含锰元素较少，但却很容易被人体吸收利用。吃肉是摄取锰元素的重要途径，因此老年人禁荤是不当的。

老年人不宜吃得太饱

60岁以上的老年人，体内能量需求比中青年人要低得多。因此，其须从食物中摄取的热量也就应少得多。如果老年人吃得过多，会造成许多麻烦。吃得过饱，食物在胃中停留的时间就长，因此会引起不舒服的感觉，会造成胃活动功能性衰退，还会降低胃酸和胃蛋白酶的分泌，导致胃黏膜分泌细胞的衰退。食物在胃内滞留时间过长，还会使膈膜肌的活动受阻，引起呼吸困难。同时，老年人吃得过饱，还会增加心脏的负担，容易导致出现心绞痛之类的症状，老年人吃得过饱，也会加重肝脏和胰脏的负担，影响健康长寿。因此，老年人不宜吃得过饱。许多长寿老人的经验证明，每顿饭只吃七八成饱，才是明智之举。

老年人不宜多吃瓜子

有些退休的老年人在家里呆着没有事干，常常是一边看电视，一边嗑瓜子，岂不知这是一种很不好的习惯，它不但对身体无益，反而有害。

这是因为瓜子的含油量很高，而且这些油脂大部分是不饱和脂肪酸，食用过量，会消耗大量的胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍，大量的脂肪堆积于肝脏，会严重影响肝细胞的功能，造成肝功能障碍和结缔组织增生，甚至会形成肝硬化或肝组织坏死。另外，这些瓜子在加工制作过程中，要加入大量的食盐和花椒、桂皮等香料，这些物质多吃了都对人体有害无益。特别是老年人肝功能本来已经随着年龄的增长而下降，血管也已经开始硬化，再多吃这些物质，对健康更为不利。

老年人不宜过多吃高蛋白食物

高蛋白食物是指蛋白质含量较高的食物。一般说来，蛋白质对人体健康是有益无害的，但如果过量食用蛋白质，对老年人却有损健康。

这主要因为蛋白质饮食可以增加人体内钙的排泄量，尤其是钙摄入不足的老年人，因钙排泄量增加，非常容易引起骨质疏松症。骨质疏松症病人只要是轻微活动，就会感到腰背痛。另外，老年人肾功能在逐渐减退，当蛋白质摄入过多时，肾脏负担过重，会导致肾功能不全。因此，老年人以每天摄入 50 克左右的蛋白质为宜，不宜过多吃高蛋白食物。

老年人不宜多吃糖水橘子

糖水橘子是将橘子加糖和防腐剂等制成的罐头食品。糖水橘子中含糖量较高，无糖尿病的老人适当吃一点是可以的；但若大量食用，尤其是连日过多食用，则会加重胰岛细胞的负担，这对具有发生糖尿病潜在危险的老人，以及已经患了糖尿病尚不自知的人，都有导致高渗性昏迷的可能。因此，老年人以少吃或不吃糖水橘子为好。

老年人不宜多吃冷食

炎热的夏季，适时、适量吃些冷食或凉拌菜，既可防暑降温，又可改善食欲，不可谓不是一件一举两得的事。然而，对于老年人来说，多吃冷食却是不宜提倡的。

这是因为老年人胃肠黏膜已经发生退行性变化，胃酸及各种消化酶的分泌逐渐减少，使消化功能下降，如经常吃冷食和凉拌菜，可引起胃黏膜血管收缩，使胃液的分泌进一步减少，会导致食欲下降和消化不良。同时，如吃较多的冷食，还会稀释胃液，降低胃酸的杀菌能力，破坏胃肠的自然防线，这时一旦有病毒和细菌进入消化道，很容易引起肠炎、痢疾、伤寒等胃肠道疾病。另外，部分老年人患有高血压、肺心病、冠心病等，如果吃过多的冷食或凉拌菜，会很快引起冠状动脉痉挛，使原来心功能不全的症状加重，甚至会诱发心力衰竭。因此，老年人是不宜吃冷食和凉拌菜的。当然，更不可多

吃。

老年人不宜多喝牛奶

老年人如吃了过多的牛奶或奶粉，会引起小肠胀气、腹痛、肠鸣及腹泻等一系列症状，医学上称为“成人原发性乳糖吸收不良症”。此外，过量摄人牛奶及长期服用过量钙盐或碱性药物（如小苏打）的人，还可能引起高血钙、碱中毒的综合症；医学上称为“乳—碱综合征”，患者有头痛、眩晕、恶心、呕吐、乏力、畏食、口渴、多尿和肾绞痛等症状，严重的还可有精神抑郁或错乱的表现。

老年人喝多少牛奶适量呢？这与每个人体内的乳糖酶活性高低有关。但一般来说，每人每天不应超过200毫升（奶粉约200克），对老年人来说，最好吃酸奶和奶酪，它们的营养价值并不比牛奶低，而乳糖的含量减少了许多，不仅可口，而且易消化吸收，尤其适宜于病后的老人。

老年人不宜常饮啤酒

啤酒是一种富有营养的饮料，素有“液体面包”之称，越来越受到人们的喜爱。但是，老年人经常饮啤酒对身体却是不利的。

因为啤酒在酿造和运输过程中，金属容器中的铅极容易混人啤酒中。而铅却是对人体有毒的物质。据调查，经常饮啤酒的人，其血液中的含铅量增加比较快，许多科学家证实了这个调查结果。老年人代谢功能降低，排毒功能较差，铅非常容易在体内积蓄，从而引起慢性积蓄性铅中毒，影响大脑的功能，较易使老人精神异常，出现痴呆。因此，老年人不宜常饮啤酒。

老年人不宜多喝冷饮

夏天，人们都愿意用冷饮来消暑解渴。但是对老年人来说，多用冷饮，对身体健康却是有损害的。

因为在热天，气温较高，人体在活动中也产生内热，此时机体增强了新陈代谢，血液循环也加快了。由于大部分血液支援肌肉活动，胃肠道的血液供应暂时减少，胃肠处于“休息”状态。这时如果进食大量冷饮，像热胀冷缩

一样，胃肠遇冷，血管会马上收缩，使血流更减慢，血液供应大大减少。除血管之外，胃里突然被冷饮充盈，会产生痉挛。生理功能的紊乱，就可导致胃疼、腹痛；肠道受冷的刺激蠕动增强，就会把没消化的食物一股脑儿往下推，这就是腹泻。同时，由于过多的冷饮造成了消化系统功能的紊乱，胃肠的消化吸收能力减弱，消化液分泌减少，便导致了消化不良和食欲缺乏。

因此，即使在夏天，老年人也不宜多用冷饮。合适的做法是热天活动之后，可先休息一会儿，如愿意吃冷饮，吃冰棍（冰糕）以1根为宜，最多不超过2根；若喝碳酸饮料，不超过1瓶；吃冰淇淋，不宜超过1杯。而且不宜在饭前吃冷饮。

老年人不宜喝浓茶

不少人有喝浓茶的习惯。因为饮浓茶有振奋精神、驱除疲劳、促进消化等作用；还有治痢、降火、解毒、清热、消暑、利尿、强心之功效。但是，对于老年人来说，饮茶应浓淡适度，特别是不宜喝浓茶。

这是因为茶叶中的鞣酸能导致便秘；鞣酸过多时可损害肝脏；茶叶中的氟过量时会损害牙釉质，促进动脉硬化的形成。

因此，老年人不宜喝浓茶。一般一杯水放入茶叶以不超过3克为宜。

老年人不宜常赴盛宴

俗话说："七十不留宿，八十不赴宴。"这句话是说，年事已高的人，应尽量不要出门串亲访友，尽量不要去赴盛宴。

老年人患心血管疾病（如冠心病、高血压病等）的较多，若频繁外出访友赴宴，周围环境不断发生变化，很容易发生意外事故；与亲友久别重逢，免不了要设宴款待，美餐佳肴很容易饱餐，加之长时间交谈，精神高度兴奋，情绪激动，易诱发心绞痛，心肌梗死或脑卒中等意外。以前曾确诊为冠心病、高血压病或曾发生过脑卒中者，更要加倍注意，少赴或不赴盛宴。必须参加的盛宴，应注意节制饮食，限制酒量，控制情绪，避免饱食，防止乐极生悲。

第六章　常见病的饮食疗法

高血压的饮食疗法

1. 以食代药治疗高血压

对于原发性高血压，目前还没有可以根治的方法，为了防止血压升高对心、脑、肾等重要脏器的损害，不少高血压病人都需终身服药。药物治疗带来的负面影响，往往使病人雪上加霜，如发生血脂升高、电解质紊乱、食欲不佳、干咳不止、心慌气短、转氨酶升高、性欲下降等等，旧病未除，又添新病，有些病人甚至因用药不当而发生意外。因此，病人都渴望在少服药物或不服药物的基础上就能很好地控制血压，这到底有没有可能呢？

以往对于已服降压药治疗的病人，传统的标准答案是需终身服用药物治疗。但是，很多的医学专家认为，某些高血压病患者，当高血压被长期控制在正常的水平后，是可以逐渐减少用药，并以饮食调护代替药物治理的。

饮食调护是易被高血压病患者忽视，但又是最易进行的治疗手段。只要您按饮食治疗原则去做，就可以通过"吃饭"让高血压"低头"。

(1)控制热能的摄取

定时定量，少食多餐。吃饭不宜过饱，饭后适当运动。由于高血压多发生于老年人和肥胖者，吃七成饱可以减轻胃肠的负担，使体重保持在理想的范围之内。这对控制血压和血脂的升高以及改善患者的自觉症状很有好处，可使临床症状如呼吸困难得到改善。提倡吃复合糖类，如全麦面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，以促进肠道蠕动，有利于胆固醇的排泄；少进食含葡萄糖、果糖及蔗糖较高的食物，这类糖属于单糖，易引起血脂升高。控制热能还必须控制主食及脂肪的摄取量，尽量少食或不食糖果点心、甜饮料、油炸食品等高热能食品。

(2)限制脂肪的摄取

每日脂肪的摄取总量不超过50克，适当摄取低脂肪、优质蛋白质的食物。例如，每周进食2～3次鱼类、禽类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠的排出而起到降压作用。膳食中应限制动物脂肪的摄取，烹调时宜多采用植物油。少吃肥肉及各种动物油脂，控制食用动物脑子、鱼子等高胆固醇食物。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。此外，脱脂牛奶、酸奶、海鱼类等，对降压也有一定作用。每日应将吃含胆固醇高的食物限制在300毫克以下，如动物内脏、肥肉、鱼子、蛋黄、乌贼鱼等。长期进食这类高胆固醇的食物，可能导致高脂血症，使动脉内脂肪沉积，加重高血压的发展。因此，可多吃一些深海鱼，深海鱼含有较多多价不饱和脂肪酸，能使胆固醇氧化，从而降低血浆胆固醇，还可延长血小板的凝聚，抑制血栓形成，预防中风；深海鱼还含有较多的亚油酸，对增加微血管的弹性，预防血管破裂，防止高血压并发症有一定作用。

(3)适量摄取蛋白质

以往都是强调低蛋白饮食，但目前认为，除合并有慢性肾功能不全者外，一般不必严格限制蛋白质的摄取量。高血压病人每日蛋白质的摄取量以每公斤体重1克为宜，例如：60公斤体重的人，每日应吃60克蛋白质。其中植物蛋白应占50%，最好食用大豆蛋白质，大豆蛋白质可以降低血浆胆固醇浓度，防止高血压的发生发展。大豆蛋白质虽无直接降压作用，但能防止脑卒中的发生，这可能与大豆蛋白中氨基酸的组成有关。平时还应多吃含酪氨酸丰富的食物，如果高血压合并肾功能不全时，则应限制蛋白质的摄取。

(4)多选用含钾、钙高的食物

多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品，如土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等，因钾盐能促使胆固醇的排泄，增加血管弹性，有利尿作用，有利于改善心肌收缩能力。含钙丰富的食品如牛奶、酸奶、芝麻酱、虾皮、绿色蔬菜等，对心血管有保护作用。选用含镁丰富的食品，如绿叶蔬菜、小米、荞麦面、豆类及豆制品等，镁盐通过舒张血管达到降压作用。此外，还应适当增加海产品的摄取，如海带、紫菜、海鱼类等，对于血压有保护作用，并有一定的降压功效。

(5)膳食宜清淡

饮食要清淡，不宜太咸。这一点是高血压患者应该引起高度重视的。因为大量的调查表明：吃得咸，或口重，是导致高血压的重要因素。食盐可

以维持生理活动的需要，世界卫生组织推荐每人每日摄取不超过6克盐是最安全的。适当的减少钠盐的摄取有助于降低血压，减少体内的钠水潴留，可在菜肴烹调好后再放入盐或酱油，以达到调味的目的。也可以先炒好菜，再加少量盐或酱油食用。在注意减少钠盐的同时，一定要注意减少高钠食品的摄取并尽量避免食用这类食品，如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵的食品等应当限制，例如挂面就含钠较多；蒸馒头时，避免用碱，应改用酵母发面；尽量少吃酱菜等类盐腌食品，若有可能可选用食盐代用品如无盐酱油等，都有利于高血压病患者。此外，还提倡多吃谷薯类食物，如面粉、米类、红薯等。特别是玉米面、燕麦、荞麦、小米等含膳食纤维较多的食物，以促进胃肠道的蠕动，有利于胆固醇的排除，少进食含糖高的食物，以防止血脂、血糖增高。

(6)多吃绿色蔬菜和新鲜水果

多吃绿色蔬菜和新鲜水果，因为它们富含维生素C、胡萝卜素及膳食纤维等，有利于改善心肌功能和血压循环，还可促进胆固醇的排出，防止高血压的发展。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物增加，能够促进体内尿酸增多，加重心、肝、肾的负担。

(7)忌食兴奋神经系统的食物

如酒、浓茶、咖啡及浓肉汤等，都可能加重心脏的负担，对高血压不利。此外，吸烟者应该戒烟。

当然，科学的饮食虽然对降压有利，也只应作为一种辅助手段，不能完全取代降压药物的治疗作用。

2. 食疗食谱

(1)降压茶

• 莲心茶：莲心即莲子中间青绿色的胚芽，其味苦。用莲心2克，开水冲泡代茶饮用，除能降血压外，还能清热，安神，强心。

• 玉米须茶：玉米须有很好的降压作用，同时具有利尿、消肿、止血、止泻和健胃等功能。每次用玉米须25克泡茶饮用，一日数次；或取玉米须50克、益母草30克，水煎代茶饮，可治疗因肾炎及心脏病引起的浮肿和高血压，疗效明显且稳定。

• 荷叶茶：取荷叶100克，水煎代茶饮，有清热解暑，扩张血管，降低血脂、血压的作用，且荷叶又为减肥良药，对于肥胖兼有高血压者更为适合。或取荷叶50~100克，焦山楂20克，荷叶洗净与焦山楂同煮片刻，放凉饮

用。此方可消暑利湿，清热止血，消食散淤，适于治疗头晕胸闷、食欲不振、脘腹胀满、口干舌燥、小便短赤伴灼热感，以及暑湿泄泻、高血脂症、高血压、肥胖症等。

• 蜜饯菊桑茶：取干菊花、桑叶各 10 克，用开水冲泡几分钟后，再加蜂蜜 20 克搅匀，即可服用；也可将菊花茶水先滤出，再兑适量的蜂蜜，每日可代茶频饮。该茶对高血压、高血脂、冠心病及便秘有一定的预防作用，中老年人常饮可起到防病益寿的作用。

• 山楂茶：山楂能改善冠状动脉供血，具有促进消化、增进食欲、降低血脂的作用。取生山楂 30 克、何首乌 20 克，水煎代茶饮。对高血压、冠心病者长期服用效果更佳。山楂、银花、菊花各 15 克，冲开代茶饮，每日一剂，适用于高血压伴高血脂者。

• 杜仲茶：杜仲叶、绿茶各 200 克，研磨成末，用滤纸袋分装，每袋 10 克。每日冲服 1 袋，适用于高血压并发腰腿疼痛者。

• 夏枯草茶：夏枯草 10 克，枸杞子 6 克，沸水冲泡，代茶频饮，每日一剂，适用于高血压、头晕、目眩患者。

• 菊花茶：菊花有清热解毒、平肝降压的作用。取白菊花 20 克，沸水泡代茶饮，对早期高血压、头痛、头晕、耳鸣效果佳。

• 三七茶：三七有活血化淤的作用，可改善心肌供血。取三七 15 克、红花 15 克，水煎代茶饮。

• 钩藤茶：取钩藤 15 克、天麻 15 克，水煎 15 分钟(不可超过 20 分钟，否则有效成分被破坏，影响降压效果)，煎剂分几次服。

• 夏枯草茶：取夏枯草 30 克、芹菜根 50 克，水煎代茶饮，可平肝阳、降血压，对目赤、头晕有效。

• 车前子茶：车前子有明显的利尿降压作用，常见于高血压、慢性肝炎水肿的治疗，可长期服用。取车前子 30 克、白茅根 50 克，水煎代茶饮。

• 决明子茶：决明子可祛风散热、平肝明目、利尿，对高血压、便秘、高血脂症效果佳。取决明子 30 克、枸杞 30 克，水煎代茶饮。

• 西瓜翠衣茶：取西瓜翠衣(瓜皮去除最外侧硬皮)150 克、冬瓜皮 100 克，水煎加冰糖少许代茶饮。有清热解暑利尿、降压的作用。

(2)降压粥

• 皮蛋淡菜粥：取皮蛋 1 个，淡菜 50 克、粳米 100 克。将皮蛋去壳，淡菜洗净浸泡，同粳米共煮成粥，加油盐少许，调味，分早、晚两次食用。此粥

具有滋阴降火之功效，适合于老年人高血压、耳鸣、眩晕之症。

• 桃仁粥：取桃仁 18 克，粳米 100 克。先将桃仁捣烂如泥，同粳米煮成粥，分早、晚两次食用。此粥具有活血通络，祛瘀止痛之功效，适用于老年人及高血压、冠心病及心绞痛者。

• 山楂粥：取山楂 50 克（切片），粳米 100 克，冰糖 15 克。先将山楂片放入砂锅内煎取浓汁去渣，然后加入粳米、冰糖及清水适量煮成粥，分早、晚两次食用。此粥有健脾胃、消积食、散淤血的作用，适用于老年人及高血压、高血脂、冠心病人食用。

• 红薯粥：取红薯 150 克去皮切成细丝，大米 50 克淘洗干净，放入锅内加清水，上火烧开后转用文火熬煮成粥。此粥生津止渴，有解毒、降血压之功效，可治疗大便干结、高血压、头昏、目赤及慢性酒精中毒之症。

• 芹菜粥：取芹菜 100 克，清洗干净，切成粗粒状；熟牛肉 50 克，切成粗米粒状，与大米 100 克同入锅内熬成粥，加入食盐少许即成。或芹菜连根 120 克，粳米 250 克，鸡精少许。将芹菜一同放入锅内，加水适量，用急火烧沸，再用文火熬至米烂成粥，再加入适量调味品即可。此粥具有利肝清热，健胃利湿之功效，有利于肝火头痛，眩晕目赤、高血压、高血脂病人的健康。

• 苹果粥：取苹果 500 克，切成黄豆大的小丁，大米 100 克，淘洗干净后入锅，烧开后加入白糖、苹果丁，熬煮至粥为糊状。此粥具有生津、润肺、除烦、解暑、开胃、醒酒之功效。

• 莲肉粥：取莲子 15 克，红糖 10 克。将莲子、红糖与糯米一同入锅，加水 500 克，先用急火烧开，再转文火熬煮至黏稠。每日早、晚空腹温食，四季可吃。此粥具有补脾止泻、益肾固精、养心安神的功效，适用于高血压、冠心病、肾虚不固、脾虚泄泻、遗精、虚烦失虑等症。

• 大蒜糯米粥：取紫皮蒜 30 克（去皮），放沸水中煮过捞出，入糯米 10 克煮成粥。再将大蒜重新放入粥内，共煮为粥，早、晚各食一次。此粥适用于中老年人急、慢性痢疾，肺结核，高血压，动脉硬化患者食用。

• 黄瓜粥：取黄瓜 100 克，糯米 200 克，蜂蜜 50 克。将糯米浸泡 2 小时，洗净沥干，放入适量开水锅内，小火熬煮 10 分钟左右，再将黄瓜洗净切片去籽并切成丁放入粥内，待米烧熟时，调入蜂蜜，稍煮片刻即可食用。此粥脾胃虚弱者不宜多食，或改用籼米煮粥。其主治高血压、高脂血、肥胖症。食法与用量随意。注意：胃寒者不宜多食，易引起腹胀腹泻。

• 草菇瘦肉汤：取鲜草菇 120 克，瘦猪肉 250 克，韭黄少许，生姜 4 片，

葱花少许。将鲜草菇洗净，用姜葱飞水后滤干；韭黄洗净；瘦猪肉洗净，切片，用适量盐、糖、淀粉拌匀，锅内加适量清水（或高汤），急火煮沸后，下鲜草菇，煮5分钟后再下肉片，待肉刚熟，下韭黄、葱花、调料即可。此粥主治高血压和多种肿瘤。食法与用量随意。注意：草菇也可以用猴头菇代替，作用相似。

（3）降压水果

• 荔枝：性味甘，微酸，微温，有降血糖作用，其核可治疗糖尿病。

• 山楂：具有扩张血管、降低血压、降脂降胆固醇的作用，还具有健胃、消嗝作用。选野山楂10粒（鲜品为佳），捣碎加糖30克，水煎常服。或用新鲜山楂的果实6枚或果汁20毫升，一日分两次服用，长期坚持既能降压，又能降低胆固醇。

• 香蕉：含淀粉、果胶和维生素A、维生素B、维生素C、维生素E及钾等多种物质，能清热降压、利尿、解酒。用于防止高血压引起的脑溢血和中风时，可用香蕉皮或果柄30～60克煎汤服。

• 苹果：含有丰富的有机酸、果酸、果胶、纤维素及钾、溴、锌等微量元素，具有防止血管硬化，防治动脉硬化和冠心病的功用。近些年来研究证实，多吃苹果特别有益于嗜盐过多的高血压患者。

• 西瓜：西瓜有几十种营养素，对高血压有良好的治疗作用。常用的方法：取西瓜翠衣9～15克，草决明9克，煎汤代茶饮，疗效甚好，西瓜仁也是一味良好的降压利尿药。西瓜有天然白虎汤之谓，又名寒瓜，故体质虚寒者不宜多食。

• 鲜梅子：富含酸质、枸橼酸、苹果酸、琥珀酸等营养物质，高血压头晕失眠，夜难入睡者，可取陈年炖梅3枚（即乌梅和肉水微火加温炖制而成），加适量开水炖服，有降压、安眠、清热生津的作用。

• 柿子：约含十余种营养素。近年来，柿子治高血压、动脉硬化、痔疮出血的效果受到人们的重视。高血压有中风倾向的，可取生柿（以野柿为佳）榨汁，用牛乳或米汤调服，每次服半杯，作急救用。柿子叶煎汤代茶饮也对高血压有很好的辅助治疗作用。

• 菠萝：从菠萝汁中可提取蛋白水解酶，这是抗水肿和抗炎的良药。常食菠萝能加强体内纤维蛋白的水解作用，对高血压水肿、血栓病有改善血液循环、消除水肿炎症的良好作用。

（4）降压蔬菜

• 芹菜：性甘凉，能清热、利湿、降压。食用方法有：经常做菜肴食用；取新鲜芹菜叶洗净切碎，以沸水烫 1～2 分钟，绞汁，每次服 1 小杯，每日 2 次；取新鲜芹菜带叶 30 克洗净切碎，与少许粳米一起熬汤内服，每日 2 次。

• 荠菜：甘凉，能清热、止血、降压，可作为菜肴食用，也可用 30～60 克煎汤代茶。

• 玉米：性甘平，有利尿、止血、降压的作用。可经常在饮食中添加玉米及其制成品；也可用玉米须 20 克，决明子 10 克，菊花 6 克，开水冲汤代茶，经常饮用。

• 荸荠：性甘寒，清热、利尿、降压。可凉拌食用，也可用荸荠 60～120 克，海蜇 60～120 克水煎服用。

• 马兰根：性甘寒，清热、止血。取马兰根 30 克，生地 15 克水煎，一日 2 次分食，可用于高血压所引起的眼底出血。

• 荞麦茎、叶：性甘寒，清热、降压、止血。取鲜荞麦叶（或茎）30～60 克，藕节 15 克，水煎，一日二次分服，用于高血压视网膜出血。

• 茶叶：含有茶碱和黄嘌呤等物质，能利尿降压，尤其是含咖啡因较少的绿茶比较适宜高血压病人。但应注意，饮茶绝对不宜过浓。

3. 食疗食谱举例

• 芹菜 500 克水煎，加白糖适量代茶饮；或芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮。

• 山楂 30～40 克，粳米 100 克，砂糖 10 克。先将山楂放入砂锅煎取浓汁，去渣，然后加入粳米、砂糖煮粥。每日服 2 次，可作为上、下午加餐用，不宜空腹吃，7～10 日为一疗程。

• 桃仁 10～15 克，粳米 50～100 克。先将桃仁捣烂如泥，加水研汁去渣，同粳米煮为稀粥。每日服 1 次，7～10 日为一疗程。

• 莲子 15 克，糯米 30 克，红糖适量。将前三味同入砂锅内煎煮，煮沸后即改用文火，煮至黏稠为度。每日早、晚空腹服。

• 新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早、晚餐温热食。

• 绿豆、海带各 100 克，大米适量。将海带切碎与其他两味同煮成粥。可长期当晚餐食用。

• 生花生米浸泡醋中，5 日后食用，每天早上吃 10～15 粒，有降压、止

血及降低胆固醇的作用。

• 糖、醋浸泡1个月以上的大蒜瓣若干，每天吃6瓣蒜，并饮其糖醋汁20毫升，连吃1个月，适用于顽固性高血压。

• 水发海参50克，冰糖适量。海参炖烂后加入冰糖，再炖片刻。早饭前空腹一次食。

• 海带20克，草决明10克，加水2碗，煎至1碗，去渣饮汤，每日2次。

• 煮熟的黄豆浸于食醋中，2~3日后食之，每次10~15粒，每日3次，坚持服食，有降压作用。

• 青萝卜切碎榨汁，每次饮用30毫升，每日2次，连服10日为一疗程。

• 罗布麻叶6克，山楂15克，五味子5克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。常饮此茶可降压，改善高血压症状，并可防治冠心病。

• 何首乌60克，加水煎浓汁，去渣后加粳米100克、大枣3~5枚、冰糖适量，同煮为粥，早晚食之，有补肝肾、益精血、乌发、降血压之功效。

• 淡菜、荠菜或芹菜各10~30克，每日煮汤喝，15日为一疗程，对降压有效。

• 胡萝卜汁，每天约需1000毫升，分次饮服。医学研究证明，高血压病人饮胡萝卜汁，有明显的降压作用。

• 带衣花生米500克，置于容器中，加食醋100毫升密封浸泡1周，每晚临睡前吞服2~4粒，疗程不限。

• 芹菜(连根)60克，粳米60克，将芹菜洗净切碎，与粳米同煮粥，每天早晚餐服食，连服7~8天为一疗程。

• 白木耳(银耳)3克，放入清水浸泡12小时，然后放入碗中加冰糖隔水炖1小时，每晚睡前服之，疗程不限。

4. 一日食谱举例

早餐：小米粥(小米50克)，馒头(面粉25克)。

午餐：清蒸鱼(鲫鱼100克)，素炒油菜(油菜200克)，米饭(大米100克)，水果(苹果200克)。

晚餐：肉末豆腐(瘦猪肉末50克，北豆腐100克)，拌黄瓜(黄瓜100克)，拌西红柿(西红柿100克，白糖10克)，米饭(大米100克)，水果(鸭梨100克)。

加餐：牛奶(维生素AD鲜牛奶250毫升)。

全日烹调用油25克，以上食谱热能约1834.6千卡。

高血脂的饮食治疗

1. 以食代药治疗高血脂

血脂高多意味着血黏度增高，成为心脑血管病的危险诱因，导致动脉粥样硬化、心绞痛、心肌梗死、脑血栓和脑动脉硬化等症。注意科学饮食，少食高脂肪和高糖食物，已被人们证实是降血脂的有效措施。因此，对于血脂偏高但未出现并发症的患者，可以通过坚持食用某些特殊功效的食品，达到降低血脂、防止病情进一步发展的目的。高血脂病主要是限制动物脂肪的摄人，限制糖的摄人。因此，高血脂患者应当吃得明白，吃得健康。尽早改善饮食结构，是治疗高血脂的首要步骤，也是调脂药物治疗必不可少的前提。但值得说明的是，有些患者仅仅靠调节饮食还不能完全达到降脂的目的，还要辅以一定的调脂药物等其他治疗措施。

2. 高血脂的饮食原则

由于高血脂症者可能是高胆固醇或高甘油三酯患者，或者其中一项指标过高，或是两项都高，那么，高胆固醇血症之饮食原则是：控制热量摄取，少吃甜食，并限制酒量，以达到理想体重，且适当调整生活方式；控制脂肪总摄取量、少吃高饱和脂肪酸之油脂，并适量摄取多价不饱和脂肪酸。多吃高纤维食物，少吃胆固醇高的食物及内脏。

而高甘油三酯的饮食原则是：控制体重可明显降低血液中甘油三酯的浓度；可多摄取富含ω-3脂肪酸的鱼类、膳食纤维，不宜饮酒。

(1)高血脂症的合理膳食结构

• 保持热量均衡分配。饥饱不宜过度，不要偏食，切忌暴饮暴食或塞饱式进餐，改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。

• 主食应以谷类为主，粗细搭配。粗粮中可适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，保持碳水化合物供热量占总热量的55%以上。

• 增加豆类食品，提高蛋白质利用率。以干豆计算，平均每日应摄入30g以上，或豆腐干45g或豆腐75~150g。

• 在动物性食物的结构中，增加含脂肪酸较低而蛋白质较高的动物性

食物，如鱼、禽、瘦肉等，减少陆生动物脂肪，最终使动物性蛋白质的摄入量占每日蛋白质总摄入量的20%，每日总脂肪供热量不超过总热量的30%。

• 食用油保持以植物油为主，每人每日用量以25～30g为宜。

• 膳食成分中应减少饱和脂肪酸，增加不饱和脂肪酸（以人造奶油代替黄油，以脱脂奶代替全脂奶），使饱和脂肪酸供热量不超过总热量的10%，单不饱和脂肪酸占总热量的10%～15%，多价不饱和脂肪酸占总热量的7%～10%。

• 提高多价不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值。西方国家膳食推荐方案应达到的比值为0.5～0.7，我国传统膳食中因脂肪含量低，多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比值一般在1以上。

• 膳食中胆固醇含量不宜超过300毫克/日。

• 保证每人每日摄入的新鲜水果及蔬菜达400g以上，并注意增加深色或绿色蔬菜的比例。

• 减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入，以防摄入热量过多。

• 膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质、植物纤维及微量元素，但应适当减少食盐的摄入量

• 少饮酒，最好不饮。

• 少饮含糖多的饮料，多喝茶；咖啡可刺激胃液分泌并增进食欲，但也不宜多饮。

（2）高脂血症患者的饮食特点

多吃谷类少吃肉。血脂异常，特别是血总胆固醇升高者，必须首先进行饮食治疗。即使服用调整血脂的药物，也应以饮食治疗为基础，否则药物的疗效也将被无严格节制饮食所降低。长期坚持饮食疗法可使血脂下降10%甚至20%，轻度血脂异常者，不一定要服药也可能使血脂降至合适水平。

高胆固醇血症治疗的目标不仅要使血总胆固醇至少降低到5.7毫摩尔/升（如有冠心病则应低于4.7毫摩尔/升）以下，而且要通过控制饮食中的胆固醇和饱和脂肪酸含量的摄入，以有利于心血管病的其他危险因素如肥胖、糖尿病等的及时防治，并增加心血管的保护因素。

饱和脂肪酸含量增多可明显升高血总胆固醇水平。饱和脂肪酸主要存在于肉、蛋、乳脂类等食品中，这些食品中也含有丰富的胆固醇。患者每日摄入的胆固醇不应超过300毫克（相当于1个鸡蛋的胆固醇含量），如已患

有冠心病或其他动脉粥样硬化症，每日摄取的胆固醇应减少至200毫克。动物内脏(肝、肾、肚、脑等)及肉皮、羊油、牛油、猪油(肥肉)、蛋类(主要是蛋黄)，海产品中的墨鱼、干贝、鱿鱼、蟹黄等均含胆固醇很多，应加以必要限制。患者如每天摄入肉类超过75克、蛋类每周超过4个，或食用油类煎炸食品每周达5～7次，都应视为不合理的膳食。

患者应以谷类食物为主食，粗细搭配。我国营养学家推荐玉米、燕麦可与大米、面粉等配合食用。豆类、淡水鱼、植物油、含植物纤维素较多的绿色植物如蔬菜、水果(苹果、香蕉等)等都含胆固醇较少，应鼓励适当多吃。当然，患者还必须严格控制体重，使每日从食物中获得的总热量能维持理想的体重。

限饮酒，多饮茶。饮酒可使血中的高密度脂蛋白升高，加强防治高胆固醇血症的作用。饮酒量以每日摄入的酒精不超过20克(白酒不超过50克)为宜，葡萄酒较合适，但必须严格限制摄入量。如有高血压、糖尿病与肝胆疾病等则宜戒酒。但饮酒对甘油三酯高者不利，酒精除供给较高的热量外，还使甘油三酯在体内合成增加。因此，权衡利弊，对防治心血管病而言，专家们多力主限酒或戒酒。

茶叶中所含的茶色素可降低血总胆固醇，防止动脉粥样硬化与血栓形成，绿茶比红茶更好。至于咖啡是否对血脂代谢有利则尚无定论。维生素C与维生素E可降低血脂，调整血脂代谢，它们在深色或绿色植物(蔬菜、水果)及豆类中含量颇高。这也是这些植物受推荐的重要原因。至于每一个人的饮食量与种类等，尚需结合具体情况，请医师指导和选用。

3. 降脂保健食品

(1)**降**脂主食

(略)敬请参见本丛书中其他相关章节。

(2)**降**脂水果

• 苹果：苹果素有“果中之王”的美称，可以大大降低冠心病患者死亡的危险性，是冠心病防治的理想食品。荷兰国立公共卫生和环境保护研究所的米切尔·赫托格博士所进行的一项流行病学研究表明，老年冠心病患者每天吃一个或一个以上的苹果(至少110克)，可以把他们因冠心病死亡的危险性降低一半。究其原因，是由于苹果里含有的丰富类黄酮在发挥作用。赫托格博士对805名65～84岁老年男性进行了研究，并测定他们膳食中类

黄酮的含量。结果发现，每天类黄酮摄入量最高组（摄入类黄酮 > 30 毫克）和最低组（摄入类黄酮 < 19 毫克）相比，前者死于冠心病的危险性降低了一半，首次心肌梗塞发生率明显降低。赫托格博士测定了荷兰人最常食用的 28 种蔬菜、12 种水果和 9 种饮料中类黄酮的含量，发现除苹果外，洋葱和茶中类黄酮的含量也很丰富。美国纽约州立大学的研究人员的研究也表明，绿色蔬菜、坚果类和红葡萄酒中含有丰富的类黄酮，这些食品均有防治冠心病的作用。

近年来的研究表明，氧化型低密度脂蛋白和胆固醇容易沉积在动脉管壁上，引起冠状动脉和脑动脉等动脉的粥样硬化，从而导致心脑血管疾病的发生。类黄酮是一种天然抗氧化剂，通过抑制低密度脂蛋白氧化，从而发挥抗动脉粥样硬化的作用。此外，类黄酮还能抑制血小板聚集，降低血液黏稠度，减少血栓形成倾向，可以防止心脑血管疾病的发生并降低死亡率。

苹果的果胶可以降低血胆固醇水平，有利于预防动脉粥样硬化。但是，由于苹果富含糖类，所以糖尿病患者不宜过多食用。

因此，从预防和保健的角度而言，每天吃一个苹果最好。

• 山楂：山楂为一种蔷薇科落叶灌木的成熟果实，性微温，味甘酸，有消食化积、散淤行滞的作用。早在明代我国医药学家李时珍就用山楂来“化饮食、消肉积”，治疗因食用肉类过多而引起的疾病。

现代药理研究发现，山楂主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素 C、枸橼酸、黄酮、碳水化合物和蛋白质等多种成分，具有扩张血管，改善微循环，降低血压，促进胆固醇排泄而降低血脂的作用。因此经常食用山楂，如山楂糕、山楂条、山楂丸、山楂晶等，或用生山楂以开水冲泡代茶饮用，对高血压、高血脂或动脉粥样硬化的患者是有益的，对健康人也是有益的。

由于山楂是酸性物质，长期食用，会出现泛酸、胃部不适或胃痛、恶心和轻度腹泻等副作用，所以山楂最好在饭后吃，而不要在空腹时吃。胃和十二指肠球部溃疡的患者，长期食用山楂可使溃疡加重，应引起注意。

（3）降脂蔬菜

• 姜：有人做过动物试验，观察到姜有降低胆固醇的作用。研究者认为，其作用机理可能是姜中含油树脂与胆酸整合阻止了胆固醇的吸收，增加了排泄，从而防止了肝脏和血清胆固醇水平的升高，反过来又抑制了肝脏胆酸和高密度脂蛋白的产生。

• 大蒜：被誉为“绿色的大夫”，我国古代华佗、李时珍等名医就曾用大

蒜来治疗多种疾病。在古代的埃及、希腊、印度等国也有关于用大蒜治病的种种传说。关于大蒜有防治动脉粥样硬化的作用。媒体早有报道。有人曾试验,食用奶油者同时食用大蒜汁,结果使血清胆固醇明显下降。大蒜汁很类似大蒜提取油的作用,其中也富有含硫化合物的混合物。我国科研人员已合成这些物质并证实了它对高血脂的明显防治效果。近年来,他们还发现大蒜具有特殊的降血脂和抗血小板聚集的作用。研究人员曾对30名冠心病患者用大蒜进行治疗,8个月后,这些患者血中胆固醇和甘油三酯的水平明显降低,而对健康有益的高密度脂蛋白则有所增加,因而冠心病的发作危险大为减少。大蒜中的蒜氨酸和环蒜氨酸为降血脂作用的有效成分。此外,从大蒜中提取的另一种有效成分——甲基烯三硫和二烯丙基二硫,具有很强的抗血小板聚集作用。由于不少冠心病患者除合并高胆固醇血症外,其血液也常处于高凝状态,因此,经常食用大蒜对高脂血症和冠心病的防治有良好的作用,并可以预防中风的发作。

大蒜虽然是一种具有药用价值的调味品。但是吃得不当也会产生负面效果。常吃大蒜易引起眼睑炎或结膜炎。特别是大蒜不仅有刺激性还有严重的腐蚀性,如果大蒜吃得过多,可以损伤胃黏膜,造成胃炎和溃疡,甚至胃出血。因此,溃疡病患者和眼睛有炎症的患者不宜食用大蒜。

吃大蒜必须掌握的要点是:少量吃,空腹不吃;开水氽一下再吃,早餐不吃。

大蒜的抗菌作用是众所周知的,其杀菌力最强的成分是大蒜新素,对多种致病菌有抑制或杀灭作用,并且又是防治感冒的良好代用药品,故大蒜有“天然广谱抗生素”的美称。

• 洋葱:洋葱又称圆葱、玉葱,属百合科植物。原产印度西北部,所以我国称其为洋葱。洋葱中含有丰富的蛋白质、糖类、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 C、胡萝卜素、硫胺素、尼克酸和钙、磷、铁、硒等多种元素以及多种化学物质,几乎不含脂肪。每100克洋葱中含有蛋白质1.8克,糖类80克,维生素C 20毫克,硒236毫克,磷53毫克。在植物学上与大蒜关系密切,有相似的辛辣味,化学结构也颇相似,它被用于预防动脉粥样硬化症是近年来发现的。

洋葱是目前所知唯一含有前列腺素A的植物。这种物质是一种较强的血管扩张剂,能舒张血管,降低血液的黏度,增加冠状动脉血流量,还具有降低和预防血栓形成的作用。洋葱中所含的二烯丙基二硫化合物和少量含

硫氨基酸，具有降血脂、降血压、抗动脉粥样硬化和预防心肌梗塞的奇异功能。有资料表明，健康人每天吃60克油煎洋葱，能有效预防因高脂食物引起的血胆固醇升高的现象。动脉粥样硬化和冠心病患者，每天吃50～70克生洋葱，其降脂作用比安妥明还要理想。

反复实验证明，洋葱和大蒜有作为纤维蛋白溶解剂和预防饮食性高脂血症的性能，而大蒜精油尤优于洋葱精油。洋葱，蒜作为食品、调味品和药物，已有几千年的历史，实践证明是没有毒性和副作用的。美国的一份医学报告指出："每天吃一个洋葱，可保持身体健康。"可见洋葱的药用价值和保健作用之高。

• 胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素（维生素A）以及其他重要维生素。此外还含有九种氨基酸（其中必需氨基酸有五种）、十几种酶，一些矿物质（钙、磷、铜，铁、氟、镁、锰等）以及纤维素。这些成分，显然对冠心病者大有好处。胡萝卜（特别是胡萝卜花中）还含有槲皮素，临床医学业已证明它能增加冠状动脉血流量、降低血脂、促进肾上腺素的合成，因此，胡萝卜又具有降压、强心等效能。意味深长的是，用石油醚提取胡萝卜所得的物质，还有明显的降血糖作用。

• 豆类：豆类包括大豆（如黄豆、黑豆、青豆等）、蚕豆、豌豆、赤豆、绿豆等，它们是人体蛋白质的良好来源，也是防治高脂血症和冠心病的健康食品。豆类中蛋白质含量较高，质量也较好，特别是大豆，每100克大豆含蛋白质约40克。其他豆类如蚕豆、赤豆、绿豆等，每100克中也含有20～25克的蛋白质。

大豆蛋白质中的氨基酸比较齐全，因而营养价值较高，特别是经过加工做成豆腐及其他制品之后，更易于人体的消化、吸收和利用。

大豆中含有较高的脂肪（约占16%～20%），其中多价不饱和脂肪酸占60%左右，远较其他植物油为高。此外，大豆中还含有丰富的磷脂、植物固醇、食物纤维、维生素、无机盐和微量元素，如钙、磷、铁、钾、锰、碘等，所有这些不仅有益于身体健康，而且有益于防治高脂血症和冠心病。

饮食中添加大豆有助于降低高胆固醇血症患者的血清胆固醇含量。研究人员发现，大豆对血清胆固醇含量低于6.63毫摩尔/升的研究对象的影响并不显著。但对于血清胆固醇含量介于6.3～8.66毫摩尔/升之间的研究对象来说，可以使血清胆固醇含量下降7.4%，血清胆固醇含量更高者的降低幅度可达19.6%。

专家指出，100克豆浆中有1.8~4.4克大豆蛋白，100克豆腐中有7.2~11.4克大豆蛋白，100克大豆粉中有35.3~45.9克大豆蛋白，每天如能以20克大豆蛋白替代动物性蛋白质，对预防高血脂的伴生病——心脑血管疾病也非常有益。

• 豆芽：黄豆本身即是高血脂和动脉硬化患者的有益食物。黄豆生成豆芽后，糖类中产气因素被破坏，因之不会产生腹胀等不适感觉，这对冠心病患者更为有利，有碍于消化吸收的植物凝血素消失，不利于维生素A吸收的抑制氧化酶祛除，妨害人体对有益矿物元素吸收的植酸降解，这对豆类营养素的有效利用和对改善冠心病的症状，均有锦上添花之妙。黄豆适当发芽后，胡萝卜素增加2~3倍，维生素B_2增加2~4倍，烟酸、叶酸亦成倍增加。其中维生素B_{12}的变化最耐人寻味，迄今为止的有关书上都说植物不能合成维生素B_{12}，只有细菌和动物才能合成。近来瑞士人做黄豆无菌发芽试验，发现发芽黄豆中的B_{12}大约增加了10倍，维生素C增加的数量也十分可观。现在许多国家纷纷用豆芽来制作植物蛋白食品、高血脂症疗效食品和婴儿食品。

(4)其他降脂食物

• 奶类：牛奶、羊奶具有降低胆固醇的作用早已被人们发现，这是由于其中含有能抑制胆固醇生成的因子——三羟三甲基戊二酸和乳清酸。在发酵的酸奶中这种因子的含量更高，降血脂作用尤为显著。

• 海鱼类：海鱼鱼油中含多价不饱和脂肪酸，具有降低血清胆固醇和甘油三酯的作用。有人对215名高血脂、高胆固醇患者作临床试验，结果表明海鱼肝油降低甘油三酯的有效率为74%，降低胆固醇的有效率为64%。

• 海带：海带是一种有益于健康的食品，也是治病良药。海带中含有一种叫做海带多糖的有效成分，可以降低血清总胆固醇和甘油三酯的含量。动物实验表明，海带多糖能减少实验动物动脉内膜粥样硬化斑块的形成和发展。而且海带多糖还具有抗凝血的作用，可以阻止血管内血栓的形成。此外，海带中还含有纤维素，纤维素可以和胆汁酸结合而排出体外，从而减少胆固醇的合成，防止动脉粥样硬化的发生。

除上述作用外，海带还含有丰富的维生素和矿物质。每100克干海带中含有维生素A 14000国际单位、钙1770毫克和大量铁质、维生素B_2，经常食用海带可以预防夜盲症、干眼症，减少口腔炎的发生，并有预防骨质疏松症和贫血症的作用。因此，经常食用海带有益于健康。

•菌菇类食物：菌菇类食物是蘑菇、草菇、香菇、平菇等菌类食物的总称，是一种高蛋白、低脂肪、富含天然维生素的健康食品，具有许多独特的保健作用。

菌菇类食物一般都含有多种维生素，如蘑菇含有丰富的B族维生素，维生素B_{12}的含量比肉类还高，维生素B_{12}有助于防止恶性贫血，改善神经功能；香菇含有较多的维生素B_2，能有效防止各种皮肤与黏膜的炎症，还可以和烟酸协调进行各种解毒作用。大多数菌菇类都含有维生素D，而以香菇中含量最高，多吃香菇可以促进钙质的吸收，防止骨质疏松症的发生。

香菇中的某些成分还具有降胆固醇的作用，可以防止动脉壁脂质沉积和动脉粥样硬化斑块的形成。香菇素则具有明显的降血压作用，对高血压患者十分有益。

多吃香菇，还能诱导人体产生更多的干扰素，从而起到抗病毒的作用。菌菇类中的多糖体成分，能增强人体网状内皮系统吞噬细胞的功能，促进淋巴细胞转化，激活T细胞和B细胞，促进抗体的形成，有助于提高机体的免疫力，防止肿瘤的发生。

菌菇类由于这些独特的保健作用，而被人们称为“健康食品”。

•甲鱼：动物试验证明，甲鱼对动物血清胆固醇有明显的降低作用。

此外，玉米油，海藻类以及茶叶等，均有降低血脂作用。

4. 食疗食谱举例

以降脂保健汤为例，各种降脂保健食品都可以根据自己的口味灵活搭配，随意烹调。

•海带木耳肉汤：取海带、黑木耳各15克，瘦猪肉60克，味精、精盐、淀粉适量。海带、木耳切丝，猪肉切成丝或薄片，用淀粉拌好，与海带丝、木耳丝同入锅，煮沸，加入味精和淀粉，搅匀即成。

•百合芦笋汤：取干百合50克，罐头芦笋250克，黄酒、味精、精盐和素汤适量。先将百合发好洗净，锅中加入素汤，将发好的百合放入汤锅内，加热烧几分钟，加黄酒、精盐、味精调味，倒入盛有芦笋的碗中即成。

•山楂鲤鱼汤：取约500克的鲤鱼一条，山楂片25克，面粉150克，黄酒、葱段、姜片、精盐、白糖各适量，鸡蛋一只。先将鲤鱼洗净切块，加入黄酒、精盐浸泡15分钟。将面粉加入清水中，并加适量白糖，打入鸡蛋搅成糊，将鱼块入糊中浸透，取出后滚上干面粉，入爆过姜片的油中炸3分钟捞

起，再将山楂加入适量水中，上火煮透，加入生粉少量，制成芡汁水，倒入炸好的鱼块煮15分钟，加入葱段、味精即成。

• 山楂首乌汤：取山楂、何首乌各15克，白糖60克。先将山楂、何首乌洗净、切碎，一同入锅，加水适量，浸泡2小时，再熬煮约1小时，去渣取汤，日服一剂，分两次温服。

• 山楂银花汤：取山楂30克，金银花6克，白糖20克。先将山楂、金银花放在勺内，用文火炒热，加入白糖，改用小火炒成糖饯，用开水冲泡，日服一剂。

• 紫菜黄瓜汤：取紫菜适量，黄瓜100克，精盐、味精、酱油、香油适量。紫菜撕碎入锅，放水烧沸后再放入精盐、酱油、生姜末、黄瓜片，再沸后加入味精和香油即可食用。

5. 一日食谱举例

早餐：豆浆200毫升（或脱脂牛奶、或酸奶200毫升），素饼50克，煮熟豆子（黄豆）10克。

午餐：标准粉、玉米面两面馒头200克，籼米稀饭50克，瘦猪肉25克，炒青椒100克，炒豆角100克。

晚餐：籼米饭150克，小白菜100克，烧豆腐50克，粉条10克，鲤鱼20克，土豆丝100克。

全天烹调用植物油：12克。

冠心病的饮食治疗

1. 以食代药治疗冠心病

世界公认高血压、高胆固醇血症及吸烟是冠心病的三大危险因素。这三大危险因素中前两项均与膳食有关，因此，改善膳食结构是防治冠心病的重要措施。

2. 冠心病饮食治疗原则

冠心病的基础病变大多为动脉粥样硬化，多数伴有高脂血症及肥胖症。因此，在冠心病的防治中绝不可忽视饮食疗法。只有将饮食、运动及药物疗

法紧密结合起来，才能发挥有效预防和控制冠心病的积极作用，如下几点是当今世界医学专家推荐的冠心病患者饮食治疗原则。

(1)控制摄入总热量

膳食摄入总量过多，超过人体的消耗，必然会以脂肪的形式储存于体内，形成肥胖。因此，中国营养学会曾提出全国平均膳食热量，每日每人2400千卡，冠心病人则应控制在2000千卡左右。一般主食每日350～400克，最多不要超过500克；避免过饱，晚饭的量宜少，少食甜食。日常生活中一日三餐要有规律，不要过饥或过饱，有一基本的定量，具体定量依据平时饮食习惯。另外要注意食品品种丰富，不可过分单调和偏食。这样才能做到膳食营养平衡，保持热能相对平衡。如果伴有肥胖症，就要注意控制体重，通过限食及运动相结合使体重降下来，至少应使体重不再增加。摄入热量比例要合理，碳水化合物、脂肪和蛋白质应分别占总热能供应的60%～70%、16%～20%和10%～14%。

(2)控制膳食中总脂肪量的比例

美国心脏病学会提出：膳食中总脂肪量应小于总热量的30%，饱和脂肪酸应小于总热量的10%，胆固醇应小于300毫克/日。因此，烹调菜肴时，应尽量不用猪油、黄油、骨髓油等动物油，最好用香油、花生油、豆油等植物油。不少地区居民有吃菜籽油的传统，但如果你心脏功能不太好，就应当远离菜籽油，因为菜籽油中芥酸含量非常高，它是一种脂肪酸。心血管正常的人体含有分解芥酸的酶，因此对身体不会造成伤害；但心血管功能不好的人分解芥酸的能力减弱，会造成脂肪在某些器官，尤其在心血管上淤积，加重心脏负担，最终诱发病变。医学专家警告，心血管病患者应食用花生油、玉米油、芝麻油、葵花子油等植物油，以避开芥酸的伤害。应尽量减少肥肉、动物内脏及蛋类的摄入；增加不饱和脂肪酸含量较多的海鱼、豆类的摄入，可适当吃些瘦肉、家禽类。

据流行病学调查资料表明，欧美人冠心病发病率较高，而亚洲的日本人冠心病的发病率较低。我国的舟山渔民和北极的爱斯基摩人几乎不患冠心病。欧美人平均每日吃鱼20克，日本人每日吃鱼100克，舟山人和爱斯基摩人每日吃鱼300～400克。科学家们研究发现，海鱼的脂肪中含有多价不饱和脂肪酸，它能够影响人体脂质代谢，降低血清胆固醇和血清甘油三酯以及低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白，从而保护心血管，预防冠心病。由此可见，多吃海鱼有益于冠心病的防治。膳食中应控制胆固醇的摄入，胆固醇的

摄入量每天应少于300毫克，一个鸡蛋中的胆固醇已经接近于300毫克，当患有冠心病时，应控制鸡蛋的摄入，应每日半个鸡蛋或每两日一个鸡蛋。不可一日吃数个鸡蛋。要限制动物的内脏、脑等。

(3)控制膳食中能引起血压升高的物质

高血压是冠心病的重要危险因素，因此，控制膳食中高血压发病的危险因素，实际上就是预防冠心病。研究证明，钠摄入量与血压升高呈正相关，即盐吃得越多，高血压越明显；而钾与血压升高呈负相关；研究还指出缺钙可以加重高钠引起的血压升高。钾的主要来源是新鲜蔬菜、水果；钙的主要来源是豆类、动物性食物及牛奶。因此，冠心病患者饮食宜清淡，改变嗜咸的饮食习惯，盐的摄入量每人每天以不超过3克为宜。提倡多吃新鲜蔬菜水果，以提高膳食中钾、钙及纤维素的含量。

(4)增加膳食中纤维素的含量

由于纤维不能被人类胃肠道的酶所消化，不提供热量，再加上纤维有保留水分的作用，使食物在胃肠道中所占体积增加，热量密度相对降低，总热量因而减少。纤维素尚能使胃排空时间延长，小肠蠕动增加，使食物在小肠中停留时间缩短，从而使能量吸收减少。有些水溶性纤维素和木质素还能与胆固醇结合，使胆固醇的排出量增加。纤维素还能与胆汁盐结合，一方面使脂肪和胆固醇吸收减少，另一方面使胆汁盐的肝肠循环减弱，使体内由胆固醇合成胆汁的活动加强，血脂及血清胆固醇水平因而降低。因此，多吃蔬菜、水果、粗粮、食物纤维对冠心病人非常有好处，每日摄入量至少应在15克左右。

(5)适量的蛋白质

蛋白质是维持心脏必需的营养物质，能够增强抵抗力。但摄入过多的蛋白质对冠心病不利，因蛋白质不易消化，能够加快新陈代谢，增加心脏的负担。有学者观察，过多的摄入动物蛋白，反而会增加冠心病的发病率。所以蛋白质应适量。每日食物中蛋白质的含量以每公斤体重不超过1克为宜，应选用牛奶、酸奶、鱼类和豆制品，这类食物的蛋白质对防治冠心病有利。

(6)饮食宜清淡、低盐

对合并有高血压者尤为重要，食盐的摄入量每天控制在3克以下。可随季节、活动量适当增减。例如：夏季出汗较多，户外活动多，可适当增加盐的摄入量。冬季时，出汗少，活动量相应减少，应控制盐的摄入。

(7)要多吃一些保护性食品

如洋葱、大蒜、紫花苜蓿、木耳、海带、香菇、紫菜等。研究人员发现大蒜和洋葱含有精油,这是防治动脉粥样硬化的有效成分。精油是一种含硫化合物的混合物,主要是烯丙基二硫化物和二烯丙二硫化物。如果按每公斤体重1克的标准生吃大蒜,或者按每公斤体重2克的标准生吃洋葱,就可以起到预防冠心病的作用。适量饮茶可防治冠心病。茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用。茶叶中的茶多酚,可改善微血管壁的渗透性,能有效的增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力,减轻动脉粥样硬化的程度。茶叶中的咖啡因和茶碱,可直接兴奋心脏,扩张冠状动脉,增强心肌功能。

(8)供给充足的维生素、无机盐和微量元素

膳食中应注意多吃含镁、铬、锌、钙、硒等微量元素的食品。含镁丰富的食品有小米、玉米、豆类及豆制品、枸杞、桂圆等。镁可以影响血脂代谢和血栓形成,促进纤维蛋白溶解,抑制凝血或对血小板起稳定作用,防止血小板凝聚。含铬丰富的食品,如酵母、牛肉、肝、谷类、干酪、红糖等。铬能够增加胆固醇的分解和排泄。动物实验证明,微量铬可以预防动脉粥样硬化的形成,降低胆固醇。含锌较多的食品有肉、牡蛎、蛋、奶等。科学家认为锌铜比值可影响血清胆固醇的含量。含钙丰富的食品有奶类、豆制品,海产品如虾皮等,近年的研究表明,膳食中的钙含量增加,可预防高血压及高脂膳食引起的高胆固醇血症。当增加镁的摄入时,上述症状可得到缓解,甚至消除。提高钙的摄入量时,也就增加了镁的摄入量。含硒较多的食物有牡蛎、鲜贝、虾皮、海虾、巴鱼等。补硒能够抗动脉粥样硬化、降低全血黏度、血浆黏度,增加冠脉血流量,减少心肌的损伤程度。

多吃蔬菜和水果有益于心脏。蔬菜和水果是人类饮食中不可缺少的食物,含有丰富的维生素C、无机盐、纤维素和果胶。绿色蔬菜或黄色蔬果中含有较多的胡萝卜素,它具有抗氧化的作用,维生素C能够影响心肌代谢,增加血管韧性,使血管弹性增加,大剂量维生素C可使胆固醇氧化为胆酸而排出体外。猕猴桃、柑橘、柠檬和紫皮茄子含有丰富维生素C,应多吃含维生素C较多的食品。

(9)忌烟酒和高脂肪、高胆固醇食物

冠心病患者应当戒烟,减少饮酒量。当合并高脂血症时,应避免饮酒,并应忌用或少用全脂乳、奶油、蛋黄、肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉、肝、内脏、黄油、猪油、牛油、羊油、椰子油等。

(10)增加水果蔬菜的摄入

对于冠心病患者来说,每日主食的总量可比健康人少一些,但水果蔬菜不能少。水果蔬菜中含有丰富的膳食纤维和维生素,其中可溶性纤维素具有降血脂和保护血管的作用,维生素C、维生素E、维生素A也能保护心血管,对预防冠心病极为有益。

3. 冠心病的食物选择

冠心病病人在日常饮食中还应注意选择以下具有降低血脂、血压和胆固醇作用的食物。

(1)主食类

• 燕麦:含蛋白质15%、脂肪9%,且富含亚油酸、燕麦胶和不可溶性纤维,常食可降低胆固醇,可使过高血糖下降。

• 玉米:玉米具有抗血管硬化的作用,脂肪中亚油酸含量高达60%以上,还含有卵磷脂和维生素E等,具有降低血清胆固醇,防治高血压、动脉硬化,防止脑细胞衰退的作用,有助于血管舒张,维持心脏的正常功能。

• 荞麦:荞麦中含有芦丁、叶绿素、苦味素、荞麦碱以及黄酮物质。芦丁具有降血脂、降血压的作用,黄酮类物质可以加强和调节心肌功能,增加冠脉的血流量,防止心律失常等作用。

• 大豆和花生:大豆及豆制品含有皂草碱的纤维素,具有减少体内胆固醇的作用。花生含有多种氨基酸和不饱和脂肪酸,经常食用,可防止冠脉硬化。

(2)水果类

• 山楂:山楂含有三萜类黄酮类、金丝桃碱等成分,具有降低血清胆固醇、降压作用,既能抗心肌缺血、降血压、降血脂,又有扩张血管,促进气管纤毛运动、排痰平喘功能,是较理想的防治冠心病食疗药,尤适宜于兼有高血压、高脂血症者。每日食用9~15克。

• 肉桂:有助阳散寒、温通经脉作用。冠心病症属阳虚、寒凝、血淤者,可适量服用。实验证明,本品有抗心肌缺虚及抑制血小板聚集的作用,对防治冠心病有利。常用量为1.5~4.5克。

• 龙眼肉:即桂圆肉,有补心脾、益气血的作用。凡冠心病而心气虚征候较明显者,可常服食本品。每日服用9~30克。

• 桑椹子:有滋阴补血、生津润肠作用。冠心病而有阴虚表现或便秘者

可常服食。每日服用9~15克。

• 酸枣：有养心安神作用，其中尤以酸枣仁作用最佳。冠心病有心悸者可服用本品。每日用量为9~30克。

(3)蔬菜类

• 洋葱：洋葱含有前列腺素A等活性成分，能够扩张血管，降低外周血管和心脏冠状动脉的阻力，能够对抗体内儿茶酚胺等升压物质以及促进钠盐排泄等作用。实验证明，冠心病患者每日可食用100克洋葱，其降低血脂作用较好。

• 生姜：生姜中主要含有姜油，姜油中的有效成分是油树脂和胆酸螯合物，能够阻止胆固醇的吸收，并增加胆固醇的排泄。生姜中的姜醇、姜烯、姜油萜、姜酚等，可促进血液循环，有散寒温经、回阳通脉等作用。冠心病症属阳虚，寒凝者可服用。常用量为3~9克。

• 大蒜：大蒜中含有大蒜精油，精油中含有硫化合物的混合物，对血脂过高有明显的降脂作用。大蒜还具解毒功能，每日食用大有好处，除消炎解毒外，还有预防癌症的功能。冠心病患者宜常服食。

• 甘薯：甘薯含有丰富的糖类，维生素C和胡萝卜素，可提供大量的多糖和胶原物质，这类物质能够有效的维持人体动脉血管的弹性，保持关节腔的润滑，防止肾脏结缔组织萎缩。常吃甘薯能够防止脂肪沉着，动脉硬化等。

• 茄子：茄子含有丰富的维生素，紫色茄子还含有维生素PP。常吃茄子可以防止胆固醇升高，茄子纤维中含有皂草碱，可增加微血管的弹性。

• 胡萝卜：胡萝卜含有丰富的胡萝卜素和多种营养素，实验证明可增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素合成，因此而具有降血压、强心等效能。

• 芹菜：芹菜主要含有挥发油，甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

• 韭菜：韭菜含有丰富的纤维素，挥发性精油和含硫化合物，能够促进肠蠕动，减少胆固醇的吸收，具有降血脂的作用。

• 菇类和食用菌：蘑菇等食用菌富含蛋白，低脂肪，不含胆固醇，具有明显的降脂降压作用。黑木耳能够防止血栓形成，防止动脉硬化和冠心病。

• 藻类：海带、紫菜、海蜇、石花菜等，均含有丰富的矿物质和多种维生素，尤其是褐藻酸盐类具有降压作用；淀粉类的硫酸酯具有降脂功能可减轻

动脉粥样硬化。冠心病合并高脂血症、高血压者可常服食。

• 薤白：又称野蒜、小蒜，为中医治疗胸痹、心痛之常用药，有理气、宽胸、通阳、散结的作用。常用于冠心病症属阳虚、气滞或痰浊者。每日服用9~12克。

• 百合：有宁心安神和润肺止咳作用。冠心病症见心烦、心悸、失眠者可常服食本品。每日服用9~30克。

(4)其他

• 茶叶：经常饮茶能够加强毛细血管韧性，促进甲状腺功能，降低血清胆固醇浓度，调整胆固醇与磷脂比值等，能够防治动脉硬化，增强心脏收缩，加快心率，改善心肌功能。

• 茯苓：能补脾渗湿，宁心安神。适用于冠心病症属心气虚而症见心悸、失眠者。每日用6~12克。本品有抱松根而生者，称为茯神，其宁心安神作用尤佳。

• 菊花：有增加冠脉流量、改善心肌供血的作用。对冠心病有一定的疗效。常用量为9~15克。

• 桃仁：有活血化淤及通便作用。可用于冠心病症属血淤者。常用量为6~9克。

4. 冠心病的饮食治疗方

(1)粥汤类

• 菊花山楂粥：干菊花(去蒂)、山楂片各9~12克，研为粉末。以粳米45~60克，冰糖少许，加水500毫升，煮至米开而汤未稠时，调入菊花、山楂末，然后改文火煎煮片刻，粥稠火停，盖紧焖5分钟，待稍温服食，每日1~2次。高血压病或合并高脂血症、冠心病者均可服用，冬季停服。

• 双耳汤：银耳、黑木耳各9~12克，以温水浸泡，洗净后，放入碗中加适量水和冰糖，置锅中蒸1小时后取出，吃银耳、黑木耳，饮汤。每日1~2次。适用于高血压病、动脉硬化或兼有眼底出血者，以肝肾阴虚型尤为适宜。

• 薤白山楂粥：薤白9克、山楂12克(鲜者均加倍)，洗净，与粳米100克同煮为粥，日服1~2次。适用于冠心病胸闷、心前区疼痛明显者。

• 大蒜粥：紫皮大蒜30克，去皮，放入沸水中煮1分钟后捞出。然后取粳米100克，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜重新放入粥内，混匀，煮成粥，

早、晚温服。冠心病兼有高脂血症者可服用

• 首乌百合粥：制何首乌 15～30 克，以砂锅煎煮，去渣取浓汁，与洗净的百合 30 克、枸杞子 9 克、大枣 6 枚、粳米 100 克、白糖适量，共煮为粥，早晚服食。冠心病偏阴虚者宜服食。

• 姜桂薤白粥：干姜 3 克、薤白 9 克(鲜者均加倍)、葱白 2 根，洗净，切碎，与粳米 100 克同煮为粥，撒入肉桂末 0.5～1.0 克，日服 1～2 次。适用于冠心病症属阳虚或寒凝者。

• 海藻昆布汤：海藻 30 克、昆布 30 克、木耳 15 克、黄豆 200 克，一起炖煮，加少量调味品后服食。冠心病合并高脂血症、高血压者可常服食。

• 养心活血蜜膏：龙眼肉、桑椹子、百合、茯神、酸枣仁、丹参各 60 克，山楂 120 克，红花 30 克，煎煮 3 次，合并滤液，浓缩，兑炼蜜适量收膏。每日服 2～3 次，每次服 20～30 克。冠心病有心气虚、心阴虚和血淤表现者，可常服此蜜膏。

(2)菜谱类

• 天麻蒸鸡蛋：天麻 10 克，鸡蛋 1 枚，盐 2 克，芝麻油 5 克，酱油 10 克，葱花 5 克。把鸡蛋打入蒸盆内，天麻烘干研成细粉。把葱花、天麻粉、盐、芝麻油放入鸡蛋蒸盆内，拌匀，加适量清水。把蒸盆置武火大气蒸笼内蒸 15 分钟即成。每日 1 次，佐餐食用。补养肝肾，养心安神。

• 妙香舌片：酸枣仁 12 克，猪舌 1 只，冬菇 30 克，葱 10 克，黑木耳 20 克，酱油 10 克，盐 5 克，绍酒 10 克，生粉 20 克，姜 5 克，素油 50 克。把酸枣仁烘干，研成细粉，猪舌洗净，用沸水焯透，刮去外层皮膜，切成薄片。黑木耳洗净，发透，去蒂根，撕成瓣状。葱切段，姜切丝。把猪舌放碗中，加入酸枣仁粉，绍酒，盐，酱油，生粉，姜，葱各一半，加适量水调稠状，待用。把炒勺放在中火上烧热，加入素油烧六成熟时，下入姜、葱另一半爆香，再下入腌渍之舌片，翻炒 2 分钟，下入黑木耳，炒熟即成。每日 1 次，每次吃猪舌 50 克，吃黑木耳。滋补肝肾，宁心安神。适宜心肝失调、心悸多梦的冠心病患者食用。

• 甘菊饮：菊花 10 克，甘草 3 克，白糖 30 克。把菊花洗净，去杂质，甘草洗净，切成薄片。把菊花、甘草放入锅内，加水 30 毫升。把锅置于中火上烧沸，再用文火煮 15 分钟，过滤，除去药渣，留汁。在药汁内加入白糖拌匀即成。代茶饮用。滋补心肝，理气明目。适宜心肝失调之冠心病患者饮用。

• 妙香茯神汤：酸枣仁 12 克，茯神 10 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋 1 只，生粉

20克,菜胆100克,酱油10克,葱10克,姜5克,盐5克,生素油50克。把茯神、酸枣仁去杂质,猪瘦肉洗净、切片,菜胆洗净,切成4厘米段,葱切花,姜切丝。把茯神、酸枣仁放炖杯内,加水50毫升,用中火煎煮25分钟,去渣,留汁待用。把猪瘦肉放入碗内,加入生粉、药汁、鸡蛋、盐、酱油、姜、葱,拌成稠状待用。把锅置武火上烧热,加入素油,烧至六成熟时,放入姜、葱爆香,加入高汤600毫升,烧沸,投入猪瘦肉煮熟,加入菜胆,断生即成。每日1次,佐餐食用。滋补气血,宁心安神,行气疏肝,适宜心肝失调多梦之冠心病者食用。

• 陈皮参芪煲猪心:陈皮3克,党参15克,黄芪15克,猪心1只,绍酒适量,盐5克,胡萝卜100克,生素油30克。把陈皮、党参、黄芪洗净,陈皮切成3厘米见方的块,党参、黄芪切片,胡萝卜切成4厘米见方的块,猪心洗净,切成3厘米见方的块。把锅置于中火上烧热,加入素油,六成熟时加入猪心、胡萝卜、绍酒、盐、党参、陈皮、黄芪,然后加鸡汤300毫升,烧沸,再用文火煲至浓稠即成。每日1次,每次食猪心30克,胡萝卜50克,木耳随意食用。补心气,益气血,疏肝解郁。适宜心肝失调之冠心病患者食用。

• 人参麦冬炖瘦肉:人参10克,麦冬10克,五味子6克,瘦猪肉50克,冬菇30克,姜5克,葱10克,盐5克。把人参洗净、润透、切片,麦冬洗净去心,五味子洗净,冬菇洗净、一切两半,姜拍松,葱切段,猪肉切成4厘米见方的块。把瘦猪肉放入炖锅内,加入冬菇、姜、葱、盐、人参、麦冬、五味子,注入鸡汤或高汤600毫升。把炖锅置于武火上烧沸,再用文火煮1小时即成。每日1次,佐餐食用。活血清热,滋阴养心。适宜心阴虚之冠心病患者食用。

• 人参灵芝煲兔肉:人参10克,灵芝10克,兔肉100克,绍酒10克,盐5克,葱10克,姜5克,生素油30克。人参、灵芝润透切片,兔肉洗净,切成3厘米见方的块,葱切段,姜拍松。把人参、灵芝、兔肉放入碗内,加入绍酒、盐拌匀,腌渍30分钟。把锅置于中火上,加入素油,六成熟时,下入兔肉,加高汤400毫升,放入人参、灵芝、姜、葱,用武火烧沸,文火煲25分钟即成。每日1次,每次食兔肉30克,吃人参(灵芝可弃之不吃)。滋阴养心,补益气血,疏肝行气。适宜心肝失调之冠心病患者食用。

• 天麻首乌炒肝心:天麻10克,何首乌15克,猪肝50克,猪心50克,绍酒10克,鸡蛋1只,葱10克,姜5克,鸡汤100克,生粉20克,素油50克,花菜100克。把天麻、首乌烘干,研成细粉;猪肝洗净切片;猪心一切两半,除

去血管,切片;花菜洗净,撕成大朵花;姜切丝,葱切段。把猪心片、肝片放入碗内,加入生粉,打入鸡蛋,一半姜、葱注入少许鸡汤中拌匀,待用。把炒勺置于武火上,加入素油,烧六成熟时下入葱、姜爆香,下入肝、心片,加入首乌、天麻粉,炒匀,然后加入花菜和剩下的鸡汤,待花菜熟透即成。每日1次,每次吃肝、心30克,随意食花菜。滋补肝心,宁心安神。适宜心肝虚损之心脏病患者食用。

• 百合玉竹粥:百合20克,玉竹20克,大米100克。把百合洗净,撕成瓣状,玉竹切成4厘米长的段,大米淘洗干净。把百合、玉竹放入锅内,加入大米,水100毫升。把锅置于武火上烧沸,用文火煮45分钟即成。每日1次,当早餐食用。滋阴润燥,生津止渴。适宜心肝失调之冠心病患者食用。

• 粉葛鲮鱼汤:鲮鱼(或鲫鱼)1条(约350克),粉葛250克。粉葛撕去皮,洗净,鲮鱼剖净,装入煲汤袋中。将所有用料放入滚水煲内,大火煲滚后,改用小火煲约2小时,捞起煲汤袋,粉葛切片佐膳,放盐调味即可。解肌退热,柔筋止痛。亦可用于冠心病、心绞痛、高血压、落枕。胃寒者不宜多饮。

注:鲮鱼有健脾补中的作用。若无鲮鱼,可改用鲫鱼。粉葛能解肌退热、生津止渴、舒缓筋脉,既透表热又清湿热,是民间常用食品。

• 首乌粥:制首乌50克,粳米100克,冰糖适量。制首乌入砂锅煎取浓汁,备用。将首乌汁与粳米、冰糖同熬为粥。益肾补肝,降脂润肠。适用于老年人高脂血症、动脉硬化症、高血压以及头发早白,大便干燥等病症。

• 荠菜冬笋:冬笋300克,荠菜150克。冬笋去壳、根,切片;荠菜择洗干净。起油锅翻炒,并加入盐等调料。清热利水,降脂降压。适用于高脂血症、高血压、水肿、便血、尿血等病症。

• 川贝水晶梨:川贝母10克,陈皮3克,水晶梨2个,冰糖20克,糯米20克。把梨从把儿下1/3处切下,当盖,挖去梨心。川贝母研成细粉,陈皮切丝,糯米蒸熟,冰糖打成屑。把糯米饭、冰糖、川贝粉、陈皮丝装入水晶梨内,加入清水在蒸杯内(约150毫升水)。把盛梨的蒸杯置于武火上蒸45分钟即成。每天1次,每次食梨1个,喝汤。润肺化痰,行气活血。适宜痰淤内滞型冠心病患者食用。

(3)茶饮类

• 首乌菊花代茶饮:制何首乌12克,菊花9克,煎汤代茶饮。适用于冠心病或兼有高血压者。若证属偏阴虚或兼有阳亢征候者,服用此方尤宜。

• 山楂菊花代茶饮：山楂 12 克，菊花 9 克，开水沏，代茶饮。高血压病或兼有高脂血症、冠心病者均可常服。肝火上炎型、阴虚阳亢型高血压病亦可配用。

• 桃仁山楂代茶饮：桃仁 6 克，山楂 12 克，陈皮 3 克，开水沏或煎汤，代茶饮。适用于冠心病淤血症较明显者。

• 双参山楂酒：人参 6 克，丹参 30 克，山楂 30 克，置于瓶中，加白酒 500 毫升，浸泡半月后即成。每日服 2～3 次，每次 10～15 毫升。适用于冠心病症属气虚血淤者。

• 莲心茶：干莲心 3 克（莲心中药店有售），绿茶 1 克。将莲心与茶叶一起放入茶杯内，用刚烧沸的开水，冲泡大半杯，立即加盖，5 分钟后可饮。饭后饮服。头泡莲心茶，饮之快尽时，略留余汁。再泡再饮，直至冲淡为止。此方具有清心火，降血压，通血脉等功效。高血压、冠心病和神经官能症患者，均适宜。

5. 冠心病一日食谱举例

早餐：牛奶（维生素 AD 鲜牛奶 250 毫升、白糖 5 克），火腿肠（50 克），炝拌小菜（胡萝卜 75 克、芹菜 25 克）。

加餐：水果 1 个（鸭梨 200 克）。

午餐：红烧鱼（草鱼 100 克），香菇油菜（香菇 50 克、油菜 150 克），馒头（标准粉 125 克）。

晚餐：砂锅（豆腐 100 克，瘦猪肉 50 克，海米 10 克，白菜 200 克、粉丝 15 克），米饭（大米 100 克）。

全日烹调用油 30 克，盐 6 克。

以上食谱含热能 2060.2 千卡。

更年期综合症的饮食治疗

1. 更年期综合症的饮食原则

更年期是 45～55 岁的妇女停经前后的一段生理过程。但有的妇女会出现一些症状，如月经紊乱、头晕、乏力、浮肿、心慌、失眠、肥胖等，也称更年期综合症。因此，更年期的饮食应根据个人的具体情况加以调整。

对于停经前月经频繁，经血量过多，并因此引起贫血，出现面色苍白、气短、头晕、眼花、全身乏力等症状的妇女，在饮食上应注意以下几点：

补充蛋白质。最好采用生理价值高的动物性蛋白质，如牛奶、鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉等，因为这些食物不仅含有人体所必需的氨基酸，还含有维生素 A、B_1、B_2 等。特别是猪肝，含有丰富的铁及维生素 A、B_{12}、叶酸等，是治疗贫血的重要食物。木耳加红糖炖服可治疗妇女月经过多。

多吃新鲜水果和绿叶菜。如苹果、梨、香蕉、橘子、山楂、鲜枣以及菠菜、油菜、甘蓝、太古菜、西红柿、胡萝卜等。这些食物不仅含有丰富的铁和铜，还含有叶酸、抗坏血酸和胡萝卜素，对防治贫血有较好的作用，维生素 C 还能促进铁的吸收利用。

食欲较差不宜食用油腻食物时，可用红枣、桂圆加红糖，做成红枣桂圆汤。或用红枣、赤小豆、江米做成红枣小豆粥，亦可用红枣、莲子、糯米煮粥食用，均可收到健脾、益气、补血的效果。

有浮肿、血压升高、头晕心慌和失眠等大脑皮层和植物神经功能失调现象的更年期女性，在饮食上应注意以下几点：

摄取足够的 B 族维生素。粗粮（小米、玉米、麦片等）、蕈类（蘑菇、香菇）、动物的肝肾、瘦肉、牛奶、绿叶蔬菜和水果等，均含有丰富的 B 族维生素。特别是维生素 B_1，对神经系统的健康、增加食欲及帮助消化有一定的作用。

减少食盐量。可吃低盐饮食，每天用 3～5 克对利尿、消肿、降压均有好处。

禁吃刺激性食物，如酒、可可、咖啡、浓茶以及各种辛辣调味品如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉等，以保护神经系统。

有条件时吃些安神降压食品。如猪心、芹菜叶、红枣汤、红果制品、酸枣、桑椹等。

有的女性停经后发胖，血胆固醇增高，并有动脉硬化现象。这时饮食上应注意以下几点：

控制体重。每餐饭不宜过饱，主食适当限制，可多吃些粗粮。不要吃煎炸油腻食物及白糖、甜点、含糖零食，少吃水果（糖分较高）。可多吃绿叶蔬菜，以补充维生素 C、维生素 PP，改善血管通透性和增加身体抵抗力，并可阻止动脉硬化的发展，减少肿瘤的形成。

限制胆固醇高的食物，例如动物脑、鱼子、蛋黄、肥肉、动物内脏等，都应

尽量少吃或不吃。蛋白质食物可用牛奶、瘦肉、鱼虾、豆制品等。最好多吃鱼和豆制品,因豆制品中除含有丰富的蛋白质外,还有多种无机盐和脂肪酸,能改变脂蛋白的结构,增加高密度脂蛋白的比值,促进脂蛋白的代谢,预防动脉硬化的形成,所以应为更年期首选的食品。

烹调要用植物油。因为大多数动物油可使胆固醇增高。植物油不仅能促进胆固醇的代谢,还能供给人体多价不饱和脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等。植物油中以葵花子油、豆油、芝麻油、玉米油、花生油较好。

2. 更年期综合症的饮食调养

更年期综合症是由于内分泌功能紊乱,自主神经功能失调引起的一系列症状,给患者身心都造成很大痛苦 此症除药物治疗和心理治疗外,根据不同症状选择具有不同功效的食物进行调理,对改善更年期身体的不适症状,改善不良的精神状态,延缓衰老及防治各种疾病都将获得较好的效果。

对月经频繁、经血量多引起贫血者,可选择含铁和蛋白质丰富的食物,如猪肝、鸡蛋、瘦肉、豆类及含维生素C丰富的白菜、油菜、芹菜、胡萝卜、西红柿、柑橘、山楂、鲜枣,并可选用具有健脾、益气、补血的食物,如红枣、桂圆、黑豆、黑芝麻、枸杞子、红豆等。

这些食物可做成汤粥食用,如红枣桂圆汤、红枣红豆粥等。

对更年期患有情绪不安、烦躁、失眠者可选择含维生素B族丰富的食物,如粗粮(玉米、小米、麦片)、豆类和瘦肉。牛奶和小米中含色氨酸丰富,有镇静安眠的功效。绿叶蔬菜和水果中也含有维生素B族和烟碱酸,这些食品对维持神经系统的正常功能,减轻疲倦、失眠症状,促进消化吸收都有作用。

对身体发胖、胆固醇增高者,应选择食用优质蛋白质和含胆固醇低的食物,如瘦肉、鱼类,多吃豆类及其制品。豆类含有丰富的钙、磷、铁和维生素B_1、B_2。另有报道,大豆蛋白中所含的雌激素,可消除紧张、失眠、盗汗等症状;所含的亚麻油酸还具有降低胆固醇的作用。还应多吃含纤维素丰富的蔬菜。含硼丰富的食物,可减少绝经期妇女体内钙的流失,减慢阴道萎缩的进度和骨质疏松。含硼丰富的食物有苹果、花生、核桃、瓜子、葡萄干、豇豆及绿色蔬菜等。少吃甜食和油炸食品。

动物实验证明,蜂胶具有促进内分泌功能,改善组织代谢过程,调节自主神经功能的作用。蜂胶中含有丰富的营养素与大量的生物活性物质,具

有增强细胞活力、促进组织再生、抗菌消炎、修复损伤的组织器官的作用，对人体内分泌活动的影响最为引人注目。食用蜂胶，可以使妇女更年期症状减轻或消失，可以有效地改善性功能。蜂胶更有价值的是，对男女更年期都可起到同样的作用。

在更年期的饮食保健中，烟、酒和咖啡对更年期男女都不适宜。特别是常喝白酒或酗酒会影响神经、循环、消化和呼吸系统，可加重更年期综合症的不适症状。茶和咖啡都含有咖啡因，能兴奋大脑皮质，虽能振奋精神，但却影响睡眠。因此，饮茶和咖啡切忌过浓、过量。此外，为减轻更年期症状，还应避免吃过咸的食物和辛辣刺激性食物。

3. 更年期综合症的食物选择

当女性到了绝经期前后，常常会出现一系列的不适感，统称为更年期综合症，其在饮食的选择上宜选择下列食物。

• 木耳：木耳有黑木耳和白木耳之分，白木耳含有丰富的胶质、多种维生素、氨基酸及丰富的微量元素。中医认为白木耳有润肺止咳、生津滋阴、益气和血、补脑强心及补肾的作用，对女性更年期肺肾阴虚、燥热口干、虚热口渴者，食之最宜。黑木耳则有补气作用，更能凉血止血，故更年期月经紊乱尤其是月经过多、淋漓不止时，尤为适宜。

• 燕窝：性平味甘，有滋阴润燥，益气养阴，添精补髓，养血止血的功效，是一味清补佳品。如《本草求真》所说："燕窝，入肺生气，入阴滋水，入胃补中，其补不致燥，润不致滞"。对体质虚弱，肺肾阴虚，或表虚多汗的更年期妇女，宜常食之。

• 百合：亦为一种清补食品，有润肺、补虚、安神的作用。若女性在更年期出现心神失常、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠不安者，最宜使用。《日华子本草》就曾说它具有安心、安胆、养五脏的功效。

• 莲子：性平味甘涩，有益肾气、养心气、补脾气的功用。《本草纲目》中说："莲子交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目"。适宜女性更年期心神不安烦躁失眠，或夜寐多梦、体虚带下者食用。

• 枸杞子：性平味甘，是中医最常用的滋补肝肾的中药，民间也习惯用枸杞子泡茶饮，以调补肝肾。凡更年期女性皆宜食用，对肝肾阴亏、阴虚火旺、头晕目眩、腰酸腿软者，食之颇有裨益。

• 桑椹：当5~6月份桑椹呈紫黑色时，更年期女性宜常食些新鲜的桑

椹。正如《随息居饮食谱》中所说，它有“滋阴补肾、充血液、息虚风，清虚火”的作用。女性更年期肝肾阴亏、头晕腰酸、手足心热、烦躁不安、心悸失眠、月经紊乱时，常吃些桑椹，可以收到补肝、益肾、滋阴、养液的功效。虚液退而阴液生，则肝心无火，魂安而神自清宁。

• 甲鱼：性平味甘，有滋阴作用。清王孟英说它能“滋肝肾之阴，清虚劳之热”。故对肝肾阴虚，或阴虚内热，出现手足心热，或烦热不安，或头昏腰酸、月经紊乱不止，或烘热汗出、舌苔光剥者，最宜食之。

• 鸭肉：性凉味甘甜，是一种滋阴清补食品。《别录》称它“补虚除热”。《随息居饮食谱》说鸭肉能“滋五脏之阴，清虚劳之热”。对于女性更年期阴虚火旺者食之最宜。

• 淡菜：有补肝肾、益精血的作用。《本草汇言》说：“淡菜，补虚养肾药也”。清王孟英亦云“补肾，益血添精”。故肝肾阴虚、目眩耳鸣、心悸自汗、月经错乱、腰酸腿软的更年期女性，宜常食之。

• 牡蛎肉：性平，味甘咸，能养血滋阴，对阴虚内热、烦热失眠、心神不安的更年期者，食之最宜。《本草拾遗载》：“煮食，主虚损，妇人血气，调中。”《医林纂要》亦云：“清肺补心，滋阴养血”。崔禹锡在《食经》中还说，牡蛎肉“治夜不眠，志意不定”。所以，女性更年期综合症或有神经官能症表现者，常食有益。

• 蚌肉：性寒味甘咸，有滋阴清热的功用，更年期女性多为阴虚生内热，出现一系列的心烦失眠、头晕烘热、心悸易怒、口干自汗、月经紊乱等阴虚火旺之象，服食蚌肉，最为适宜。如《本草再新》说，蚌肉“治肝热、肾衰”。《随息居饮食谱》云：“蚌肉清热滋阴，养肝凉血。”所以，肝肾阴虚、内热偏旺的更年期综合症者，常用蚌肉熬汤喝，有一定的食疗效果。

• 乌贼鱼：性平味咸，在妇女更年期，宜常食之，这对月经紊乱、或前或后、或多或少、心烦多汗、阵阵烘热、口干失眠、手足心热等更年期综合症，可以起到滋阴、补虚、养血清热的功效。

• 阿胶：更年期妇女阴血不足、冲任空虚，出现一系列的症候群。阿胶能滋阴养血、补益冲任，故绝经前后宜常食之。古人云：“阴不足者，补之以味，阿胶之甘，以补阴血”。《本草经疏》中亦说：“阿胶，主女子下血，腰腹痛，四肢酸痛，虚劳羸瘦，阴气不足，脚酸不能久立等症，皆由于经血虚，肝肾不足，当补肝益气。取其入肺、入肾、益阴滋水、补血清热之功也。”若将阿胶溶化后，加入炒研的黑芝麻、核桃肉，俟冷后切块嚼食，更为适宜。

此外，更年期妇女出现肝肾阴虚、内热偏旺的综合症候群时，还宜服食芝麻、首乌、海参、鳗鲡、蛙肉、龟肉、猪肾、猪心、蜂王浆、西洋参、沙参、当归、藕、食用菌、各种河鱼新鲜蔬菜水果等。若兼有肝热偏重者，还宜吃些菊花、芹菜、马兰头、黄瓜、丝瓜、绿豆、荷叶、番茄、菠菜、胡萝卜、菊花、决明子等。

女性更年期忌食食物　女性更年期忌吃辣椒、花椒、丁香、茴香、胡椒、芥末、榨菜、葱、蒜等刺激性食品；忌喝可可、咖啡、浓茶、白酒等兴奋性饮料。忌食肥肉和各种蛋黄、鱼子、猪脑、羊脑等高脂肪、高胆固醇食物。

4. 更年期综合症食疗方

• 甘麦饮：小麦 30 克，红枣 10 枚，甘草 10 克，水煎。每日早晚各服 1 次。适用于绝经前后伴有潮热出汗、烦躁心悸、忧郁易怒、面色无华者。

• 莲子百合粥：莲子、百合粳米各 30 克同煮粥，每日早晚各服 1 次。适用于绝经前后伴有心悸不寐、怔忡健忘、肢体乏力、皮肤粗糙者。

• 杞枣汤：枸杞子、桑椹子、红枣各等份，水煎服，早晚各 1 次；或用淮山药 30 克，瘦肉 100 克炖汤喝，每日 1 次。适用于更年期有头晕目眩、饮食不香、困倦乏力及面色苍白者。

• 赤豆薏苡仁红枣粥：赤小豆、薏苡仁、粳米各 30 克，红枣 10 枚，每日熬粥食之。1 日 3 次。适用于更年期有肢体水肿、皮肤松弛、关节酸痛者。

• 枸杞肉丝冬笋：枸杞、冬笋各 30 克，瘦猪肉 100 克，猪油、食盐、味精、酱油、淀粉各适量。炒锅放入猪油烧热，投入肉丝和笋丝炒至熟，放入其他佐料即成。每日 1 次。适用于头目昏眩、心烦易怒、经血量多、面色晦暗、手足心热等。

• 生地黄精粥：生地、制黄精、粳米各 30 克，先将两味水煎去渣取汁，用药汁煮粳米粥食之。每日 1 次。适应症同上。

• 附片鲤鱼汤：制附片 15 克，鲤鱼 1 尾（重约 500 克）。先用清水煎煮附片 2 小时，将鲤鱼收拾干净再将药汁煮鲤鱼，食时入姜末、葱花、盐、味精等。适用于更年期有头目眩晕，耳鸣腰酸或下肢水肿、喜温恶寒，或白带清冷，小腹冷痛及面色无华等症者。

• 枣仁粥：酸枣仁 30 克，粳米 60 克。洗净酸枣仁，水煎取汁，与粳米共煮成粥，每日 1 剂，连服 10 日为 1 个疗程。适用于更年期精神失常，喜怒无度，面色无华，食欲欠佳等症。

• 合欢花粥：合欢花（干品）30 克，或鲜品 50 克，粳米 50 克，红糖适量。

将合欢花、粳米、红糖同放锅内加水500毫升，用文火煮至粥熟即可。每晚睡前1小时空腹温热食用。具有安神解郁、活血悦颜、利水消肿等功效，适用于更年期易怒忧郁、虚烦不安、健忘失眠等症。

• 甘麦大枣粥：大麦、粳米各50克，大枣10枚，甘草15克。先煎甘草，去渣，后入粳米、大麦及大枣同煮为粥。每日2次，空腹食用。具有益气安神，宁心美肤功效。适用于妇女更年期精神恍惚、时常悲伤欲哭、不能自持或失眠盗汗、舌红少苔、脉细而数者。

• 益智仁粥：益智仁5克，糯米50克，精盐少许。先将益智仁研为细末，糯米煮粥，调入益智仁末，加细盐少许，稍煮即可。每日早晚餐温热食用。适用于妇女更年期综合症及老年人脾肾阳虚、腹中冷痛，面色晦暗、尿频、遗尿等。

5. 一日三餐建议

由于更年期女性内分泌调解功能减退，可出现暂时性胃肠功能紊乱，如消化不良、腹胀、便秘等，三餐的合理搭配也很重要，应注意以下几点：

早吃好：早餐质量高，会使人感到精力充沛，而不注意早餐质量的，血糖水平较低，体力不支，注意力不易集中，工作效率下降。不吃早餐者，对胃也有损害。早餐最好有牛奶、豆浆、鸡蛋等高蛋白食物，并要有一定量的谷类食物。

午吃饱：一般指七八成饱即可。午吃饱是为了满足下午的热量需要，并解决饥饿感。

晚吃少：一般晚间活动量小，而且很快要睡眠，吃得多，且吃了就睡，极易发胖，对更年期女性极为不利。一日三餐的热量分配：早餐占25%～30%，午餐占40%～45%，晚餐占30%左右较为合理。

糖尿病的饮食疗法

1. 糖尿病饮食治疗原则

早在半个多世纪以前，美国有一个叫焦斯林的著名糖尿病专家就把糖尿病的治疗比做是驾驭1辆3匹马的战车，这3匹马分别是饮食治疗、胰岛素治疗（当时还没有口服降糖药）和运动治疗。他精辟地阐述了糖尿病综合

治疗原则,至今适用。对糖尿病饮食治疗有以下几个原则。

(1)控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则

摄入的热量能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热能摄入,消瘦者可适当增加热量达到增加体重。

(2)供给适量的碳水化合物

目前主张不要过严地控制碳水化合物,糖类应占总热能的60%左右,每日进食量可在250~300克,肥胖应在150~200克。谷类是日常生活中热能的主要来源,每50克的米或白面供给碳水化合物约38克。其他食物,如乳、豆、蔬菜、水果等也含有一定数量的碳水化合物。莜麦、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等均有降低血糖的功能。现在市场上经常可以看到"无糖食品"、"低糖食品"等,有些病人在食用这些食品后,不但没有好转,反而血糖上升。这是由于人们对"低糖"和"无糖"的误解。认为这些食品不含糖,而放松对饮食的控制,致使部分病人无限制的摄入这类食品,使血糖升高。事实上低糖食品是指食品中蔗糖含量低,而无糖食品指的是食品中不含蔗糖,但是这些食品都是由淀粉所组成,当人们吃进淀粉食品后,可转变成葡萄糖而被人体吸收,所以也应控制这类食品。

(3)供给充足的食物纤维

流行病学的调查提出食物纤维能够降低空腹血糖、餐后血糖以及改善糖耐量。其机理可能是膳食纤维具有吸水性,能够改变食物在胃肠道传送时间,因此主张糖尿病饮食中要增加膳食纤维的量。膳食中应吃一些蔬菜、麦麸、豆及全麦。膳食纤维具有降解细菌的作用,在食用粗纤维食品后,能够在大肠分解多糖,产生短链脂肪酸及细菌代谢物,并能增加大粪便容积,这类膳食纤维属于多糖类。果胶能够保持水分,膨胀肠内容物,增加黏性,减速胃排空和营养素的吸收,增加胆酸的排泄,放慢小肠的消化吸收。这类食品为麦胚和豆类。以往的理论是纤维素不被吸收,因为大多数膳食纤维的基本结构是以葡萄糖为单位,但葡萄糖的连接方式与淀粉有很多不同之处,以至于人体的消化酶不能将其分解。但最近发现膳食纤维可被肠道的微生物分解和利用,分解的短链脂肪酸可被人体吸收一部分,而且能很快的吸收。燕麦的可溶性纤维可以增加胰岛素的敏感性,这就可以降低餐后血糖急剧升高,因而机体只需分泌较少的胰岛素就能维持代谢。久之,可溶性纤维就可降低循环中的胰岛素水平,减少糖尿病患者对胰岛素的需求。同时还可降低胆固醇,防止糖尿病合并高脂血症及冠心病。

(4)供给充足的蛋白质

糖尿病患者膳食中蛋白质的供给应充足。有的患者怕多吃蛋白质而增加肾脏的负担。当肾功能正常时，糖尿病的膳食蛋白质应与正常人近似。当合并肾脏疾病时，应在营养医生的指导下合理安排每日膳食的蛋白质量。乳、蛋、瘦肉、鱼、虾、豆制品含蛋白质较丰富。应适当食用优质蛋白，目前主张蛋白质应占总热能的10%～20%。谷类含有植物蛋白，如果一天吃谷类300克，就可摄入20～30克的蛋白质，约占全日蛋白质的1/3～1/2。植物蛋白的生理价值低于动物蛋白，所以在膳食中也应适当控制植物蛋白。尤其在合并肾病时，应控制植物蛋白的食用。

(5)控制脂肪摄人量

有的糖尿病患者误认为糖尿病的饮食治疗只是控制主食量。其实不然，现在提倡不要过多的控制碳水化合物，而要严格的控制脂肪是十分必要的。控制脂肪能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展，目前主张膳食脂肪应减少至占总热能的25%～30%，甚至更低。应限制饱和脂肪酸的脂肪如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪，可用植物油如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等含多价不饱和脂肪酸的油脂，但椰子油除外。花生、核桃、榛子、松子仁等脂肪含量也不低，也要适当控制。还要适当控制胆固醇，以防止并发症的发生。应适当控制胆固醇高的食物，如动物肝、肾、脑等脏腑类食物，鸡蛋含胆固醇也很丰富，应每日吃一个或隔日吃一个为宜。

(6)供给充足的维生素和无机盐

凡是病情控制不好的患者，易并发感染或酮症酸中毒，要注意补充维生素和无机盐，尤其是维生素B族消耗增多，应给维生素B制剂，改善神经症状。粗粮、干豆类、蛋、动物内脏和绿叶蔬菜含维生素B族较多。新鲜蔬菜含维生素C较多，应注意补充。

(7)老年糖尿病患者中，应增加铬的含量

铬能够改善糖耐量，降低血清胆固醇和血脂。含铬的食物有酵母、牛肉、肝、蘑菇、啤酒等。同时要注意多吃一些含锌和钙的食物，防止牙齿脱落和骨质疏松。糖尿病患者不要吃的过咸，防止高血压的发生，每日食盐要在6克以下。

(8)糖尿病患者不宜饮酒

酒精能够产生热能，但是酒精代谢并不需要胰岛素，因此少量饮酒是允许的。一般认为还是不饮酒为宜，因为酒精除供给热能外，不含其他营养

素，长期饮用对肝脏不利，易引起高脂血症和脂肪肝。另外有的病人服用降糖药后饮酒易出现心慌、气短、甚至出现低血糖。

(9)糖尿病患者应合理安排每日三餐

每餐都应含有碳水化合物、脂肪和蛋白质，以有利于减缓葡萄糖的吸收。

应控制油炸食品、粉条、薯类食品及水果。但不是不吃薯类和水果，应学会自行掌握各种食品交换的方法，这样才能够达到平衡营养。

2. 糖尿病食物选择

针对糖尿病病人病情不同，人体的各种营养素的需要量也不同：

脂类(脂肪)：糖尿病患者的头号公敌。因为过度摄入脂肪，就会肥胖。如脂类质量差，就会诱发心脑血管疾病。

糖类(糖)：糖类会导致饭后血糖含量上升，必须合理选择，有规律，有节制地摄入，且必须在白天。

蛋白质：蛋白质的摄入必须控制，否则，肾脏会超负。肾脏的作用之一是排泄蛋白质分解后的产物(尿素)。

纤维素：纤维素是保证食物顺利通过肠道必不可少的，经常是摄入量不足。而且，纤维素还有其他有趣的特性，比如防消化道癌或防血胆固醇高。

维生素：无论是否糖尿病患者，维生素的摄入都是一样的，丰富均衡的饮食就能满足人体器官对维生素的需求。因此，吃些多余的添加了维生素的食品是无用的。

矿物质：如同维生素，丰富的饮食也能提供机体必需的矿物质，满足人体器官运行和自我维护的需求。

酒精："有节制地摄入酒精"，这是适用于所有人的建议。尽管如此，某些治疗高血糖的药品仍需要明确某些注意事项，因为酒精极有可能引发高血糖。

所以，糖尿病病人的食物选择如下：

白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食、糖果、糕点、果酱、冰淇淋、甜饮料、蜜饯等必须限制。土豆、芋头、藕、蒜苗、胡萝卜等可少用或减少部分主食量再食用。

富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、羊油、奶油、黄油等少用。花生、核桃、葵花子含脂肪多，肥胖病人不宜多用。蛋黄、肝、肾、脑等不用或少用。

如果喜食甜食的糖尿病患者，可用甜味剂来取代糖制品，如蛋白糖、甜叶菊等，这些甜味剂不供热能，不含营养素，甜味很强，是蔗糖的300~500倍。

3. 糖尿病食疗方

• 葛根粉粥：粳米100克，葛根粉30克。将葛根洗净后，切成片，加清水磨成浆，沉淀后取淀粉，晒干备用。粳米淘净放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮，煮至米半熟，加葛根粉，再继续用文火煮至米烂成粥。

• 苦瓜蚌肉汤：苦瓜250克，蚌肉100克。活蚌用清水养2天除泥味后取肉，同苦瓜煮汤；以盐油调味。喝汤吃苦瓜和蚌肉。食用人数酌情而定。适用于上消型，养阴清热，润燥止渴。

• 山药粥：山药50~60克(鲜品100~120克)、粳米60克。山药洗净切成片，同粳米煮成粥。供四季早餐食用，用于多食易饥者。

• 鲜萝卜炖鲍鱼：鲜萝卜500克，干鲍鱼50克。将萝卜洗净切片，同鲍鱼煮熟食用。每日2次服或隔日服食，连服15~20天。

• 生山药知母汁：生山药粉30克，花粉15克，知母15克，生鸡内金粉10克，五味子10克，葛粉10克。先将知母、五味子加水500毫升，煎汁300毫升，去渣，再将山药粉、葛粉、花粉、鸡内金粉冷水调糊，趁药液沸滚时倒入搅拌为羹。每次服100毫升，每日3次。用于尿频、下肢浮肿、清热降火等。

• 枸杞炖兔肉：枸杞子15克，兔肉250克，蔬菜、油盐各适量。先将枸杞子、兔肉加水炖熟，后加蔬菜、油、盐调味。饮汤吃肉，每1~2天吃1次，经常食用可以治疗糖尿病，大便稀泻，困倦无力，尿频数。

• 菠菜根内金饮：鲜菠菜根100克，干鸡内金15克，水煎服，每日2~3次。

• 山药地黄猪胰汤：山药60克，干地黄30克，猪胰一具。用瓦锅加适量清水煮猪胰，再入山药和干地黄同煎。饮汤吃肉，佐膳亦可，连续服用。

• 南瓜汤：南瓜1000克切块，加水适量，煮汤熟后随饭饮用。南瓜富含维生素，是一种高纤维食品，能降低糖尿病人的血糖，并能增加饱腹感。

• 炒苦瓜：苦瓜250克，洗净切块，炒时加食油、盐适量，佐膳。苦瓜性味甘、苦，既能清热解毒、除烦止渴，又能降低血糖。

• 清蒸茶鲫鱼：鲫鱼500克，绿茶适量。将鲫鱼去鳃、内脏，留下鱼鳞，

腹内装满绿茶,放盘中,上蒸锅清蒸熟透即可。每日1次,淡食鱼肉。其功效可补虚,止消渴。适用于糖尿病口渴多饮不止以及热病伤阴。

• 西红柿茄片:西红柿60克、茄子160克,植物油10克,盐、味精少许。茄子洗净去皮,切成片待用;西红柿洗净切片待用;锅内加入底油,烧热放入葱、姜、蒜、茄片炒片刻,再加入西红柿、盐、味精,翻炒几下即可出锅。

4. 糖尿病一日食谱举例

早餐:牛奶(鲜牛奶250克),馒头(面粉50克),拌豆芽(绿豆芽100克),煮鸡蛋1个(鸡蛋50克)

午餐:馒头或米饭(面粉或大米100克),清蒸鱼(鲤鱼150克),萝卜丝炒芹菜(芹菜100克,萝卜丝100克)。

晚餐:馒头或米饭(面粉或大米100克),肉末豆腐(肉末25克,豆腐200克),素炒油菜(油菜200克)。

全日烹调用油25克。

5. 不同热量的糖尿病食谱

下面有不同热量的食谱,供您参考。您应根据自身所需热能,选择相应热能食谱,会有利于您的病情稳定与康复。

(1)1200千卡能量食谱

食谱一

早餐:苏打饼干50克,牛奶150毫升

午餐:米饭50克,猪舌30克,莴苣笋300克,豆油10克,梨250克。

晚餐:面条50克,豆腐50克,荠菜150克,鸭蛋1个,豆油10克。

食谱二

早餐:豆浆300毫升,鸡蛋1个(50克),馒头50克,咸菜少许

午餐:米饭50克,虾仁炒油菜(虾仁50克、油菜200克、烹调油10克)。

晚餐:米糕50克,肉丝炒芹菜丝(肉50克、芹菜150克、烹调油10克),拍拌黄瓜(黄瓜150克)。

(2)1400千卡能量食谱

食谱一

早餐:馒头50克,豆奶300毫升。

午餐:面条75克,瘦牛肉75克,豆腐160克、洋葱120克,草莓300克,

豆油 10 克

晚餐:米饭 100 克,瘦猪肉 30 克,茭白 250 克,豆油 10 克。

食谱二

早餐:豆浆 300 毫升,煮鸡蛋 1 个,小烧饼 50 克,泡菜少许。

午餐:米饭 75 克,葱烧海参(葱 30 克、水发海参 300 克、烹调油 10 克),小白菜汤(小白菜 150 克、烹调油 2 克、盐 <2 克)。

晚餐:馒头 50 克,玉米面粥 25 克,清蒸鱼(鱼肉 80 克、烹调油 2 克),素炒菠菜(菠菜 250 克、烹调油 8 克)。

(3)1600 千卡能量食谱

食谱一

早餐:苏打饼干 50 克,牛奶 150 毫升

午餐:馄饨皮 100 克,猪肉 20 克、香豆腐干 50 克,胡萝卜 200 克,豆油 10 克,梨 1 个(梨 200 克)。

晚餐:米饭 50 克,海虾 200 克,蒜苗 150 克,豆油 10 克

食谱二

早餐:花卷 50 克,豆浆 350 毫升。

午餐:面条 125 克,鲳鱼 80 克,胡萝卜 200 克,豆油 10 克,苹果 200 克。

晚餐:米饭 100 克,香干 80 克,猪肉 20 克,茭白 450 克,豆油 10 克。

(4)1800 千卡能量食谱

食谱一

早餐:咸面包 75 克,牛奶粉 35 克。

午餐:米饭 125 克,墨鱼 150 克,香干 50 克,芹菜 450 克。

晚餐:米饭 100 克,红壳鸡蛋 1 个,丝瓜 250 克,豆油 10 克

食谱二

早餐:牛奶 1 袋,煮鸡蛋 1 个,咸面包片 2 片。

午餐:米饭 100 克,肉片烧菜花(肉片 80 克、菜花 200 克、烹调油 10 克),蒜拌海带丝(水发海带 100 克)。

加餐:苹果 1 个(200 克)。

晚餐:玉米熬山药 100 克,雪里蕻炒肉(瘦肉丝 50 克、雪里蕻 100 克、烹调油 10 克),番茄南豆腐汤(番茄 100 克、南豆腐 100 克)。

睡前半小时:苏打饼干 35 克。

(5)2000 千卡能量食谱

食谱一

早餐：年糕150克，鹌鹑蛋30克，酸奶120毫升。

午餐：面条125克，带鱼90克，刀豆120克，百叶60克，豆油20克，枇杷400克。

晚餐：米饭125克，猪大排50克，菠菜200克，豆油10克。

食谱二

早餐：牛奶1袋，茶鸡蛋1个，花卷50克，大米粥25克

加餐：无糖饼干25克

午餐：米饭125克，牛肉烧冬瓜（牛肉100克、冬瓜200克、烹调油15克），番茄切片（番茄200克）。

加餐：猕猴桃1个（200克）。

晚餐：荞麦肉丝面（荞麦面条125克、肉丝50克、油菜100克、豆腐干50克、木耳少许、烹调油10克），泡菜少许。

睡前半小时：苏打饼干35克。

(6)2200千卡能量食谱

食谱一

早餐：咸烧饼100克，油条1根，牛奶300毫升。

午餐：米饭150克，草鱼200克，芽豆40克，豆油20克，橙子260克。

晚餐：米饭150克，鸡翅60克，番茄220克，素鸡40克，豆油10克。

食谱二

早餐：馒头100克，豆浆350毫升。

午餐：米饭150克，河虾150克，胡萝卜250克，豆油20克。

晚餐：面条125克，豆腐120克，猪肉30克，荠菜200克，鲜蘑菇400克，豆油10克。

腹泻病人的营养调治

腹泻是消化道系统疾病常见的临床症状，其发病基础是胃肠道的分泌、消化、吸收和运动等功能障碍，使消化液分泌量增加，食物不能完全分解，吸收量减少和胃肠蠕动加速等，最终导致粪便性状稀薄和排便次数增加。

腹泻时分为急性和慢性两种，腹泻病人的饮食应根据具体病情、病程长短及患者对食物的耐受力予以适当调整。

1. 急性腹泻

属起病急、排便频繁、病程较短者，一般在两个月内可治愈。如急性肠疾病（急性肠道感染、细菌性食物中毒、急性肠寄生虫病）；急性全身性感染（伤寒或副伤寒、败血症、麻疹、流感等）；急性中毒（桐油、毒蕈、鱼胆、河豚、砷、有机磷等）以及其他疾病（变态反应疾病、内分泌疾病、药物副作用等）所引起的腹泻。

（1）营养治疗原则

急性期暂禁食。急性水泻期，排便频繁，呕吐严重者可暂禁食，使肠道完全休息，可自静脉输液以补充水和电解质。

清淡流质。呕吐停止，不需要禁食者，可食清淡止泻流质，如浓米汤、焦米汤、稀藕粉、淡红茶水、蛋白水、胡萝卜汤（含钾盐、维生素、果胶，有使大便成形和吸附细菌与毒素作用）、苹果泥汤（纤维细，含果胶、鞣酸，能吸附毒素，有收敛作用）、烤淮山米粉稀糊（淀粉变为糊精易于消化，烤焦部分形成活性炭，有较强的吸水收敛作用），后三种临床上应用较多，效果较好。禁用牛奶、蔗糖等产气流质，小儿更应禁用果汁。

少渣、低脂半流或软饭。排便次数减少，症状缓解后可改为此种饮食，如白粥、藕粉、烂面条、去油肉汤等。禁食坚硬含纤维多的蔬菜及生冷水果、脂肪多的点心。

（2）食谱举例

早餐：咸米汤（米 50 克，盐 1 克）。

加餐：煮苹果泥汤（苹果 1 个）。

午餐：烤淮山米粉稀糊（烤淮山米粉 15 克，盐 1 克）。

晚餐：与午餐相同。

夜餐：红萝卜汤（红萝卜 200 克）。

2. 慢性腹泻

病程较长，腹泻持续反复发作两个月以上。如肠源性疾病（肠寄生虫病、慢性肠道细菌感染、炎症性肠病、吸收不良综合症、肠恶性肿瘤及其他原因肠炎等）；胃源性疾病（胃大部切除术后、慢性萎缩性胃炎）；肝胆源性疾病（阻塞性黄疸、肝硬化）；胰性疾病（慢性胰腺炎、胰腺切除术后）；胃肠道激素瘤（胃泌素瘤、血溶活性肠肽病、类癌综合征）以及全身性疾病（药物副作用、

内分泌代谢障碍性疾病、食物过敏、免疫缺陷、神经官能性腹泻、结肠激惹综合征等)所引起的腹泻。

(1)营养治疗原则

应食易消化、质软少渣、无刺激性的食物,少量多餐,以减少胃肠负担。应禁食易产气、刺激性强及富含膳食纤维的食物。

热量及蛋白质充分,并富含维生素、无机盐及微量元素(尤其是维生素C、维生素 B_2 和铁等),以补偿所失。用循序渐进方式逐步提高营养素摄入(少渣流质、少渣半流、少渣软饭)。采用易消化的鱼肉、蛋、鸡肉、瘦肉等,可利用加餐增加全日热能。必要时也可用药物片剂补充维生素及微量元素。

适当控制脂肪。许多肠道疾病均影响脂肪的吸收,尤其是小肠吸收不良,故膳食中不用多油食品及油炸食品,烹调方法应少油,可用蒸煮、焖及水滑等方法。对伴有脂肪泻者,可采用中链脂肪酸代表日常烹调用油;对乳糜泻者,应予无麸质饮食,严格禁食一切含有麦类(小麦、大麦、燕麦、麦芽)及制品(面筋、烤麸、面制糕点、面酱及麦制饮料、酒类等)。

(2)食谱举例(低脂少渣半流)

早餐:白粥、蒸水蛋。

加餐:番茄汁、蒸蛋糕

午餐:红萝卜泥、鱼茸粥、蒸肠粉。

加餐:苹果泥汤、咸面包。

晚餐:去油鸡丝汤面。

加餐:酸奶、小馒头。

3. 小儿秋季腹泻的药粥治疗

小儿秋季腹泻是指轮状病毒引起的婴幼儿腹泻,多在秋季流行,故习称"秋季腹泻"。临床多表现为腹泻、发烧或伴有不同程度的脱水体征。血常规检查时白细胞计数一般不高,大便镜检以脂肪球为主,大便电镜检查时多数可发现轮状病毒。本病属于祖国医学"泄泻"的范畴。由于小儿为稚阴稚阳之体,气血未充,脏腑未实,脾常不足,若喂养不当或感受外邪,极易引起脾胃功能失常,故小儿腹泻以脾胃虚弱为主,病邪为次。治宜健脾清热,和胃固肠。现介绍几则行之有效的药粥治疗小儿秋季腹泻,患儿家长不妨一试。

• 山药扁豆粥：取鲜山药30克去皮洗净，白扁豆15克，粳米30克。先将粳米、扁豆放入锅中加水适量煮八成熟，再将山药捣成泥状加入一起煮成稀粥，加白糖适量调味，每天2次温食。具有消暑化湿，健脾止泻之功效，适用于患儿湿热并重型腹泻。

• 丝瓜叶粥：取鲜丝瓜叶30克，粳米30克。先将丝瓜叶洗净放入锅中加水适量煎煮15分钟，再滤取煎汁煮粳米为粥，粥成加白糖适量调味，每天分2次食用。具有清热解毒，消暑利湿之功效，适用于患儿感受外邪，热重于湿型腹泻。

• 茯苓前仁粥：取茯苓粉30克，车前子30克，粳米30克。先将车前子布包放入锅中加水500毫升，煎半小时后取出布包，再将茯苓粉、粳米一起放入煎汁中煮成稀粥，加白糖适量调味，每天早晚各服食1次。具有清热健脾，利湿止泻之功效，适用于患儿湿重于热型腹泻。

• 山楂神曲粥：取山楂50克，神曲15克，粳米30克。先用纱布将山楂、神曲包好放入锅中加水适量，煎煮半小时后去掉药渣，再加入粳米煮成稀粥，加适量白糖调味食用，每天2次。具有健脾和胃，消食导滞之功效，适用于饮食不节或喂养不当，而致消化不良的患儿。

• 茯苓大枣粥：取茯苓粉30克，大枣15克，粳米30克。先将大枣去核切碎，放入锅中加水浸泡20分钟，然后把粳米、茯苓粉一起加入煮成粥，服时加适量白糖，每天2次。具有健脾补中，利湿止泻之功效，适用于患儿脾虚久泻者。

• 参莲大枣粥：取党参10克，莲子10克，大枣15克，粳米30克。先将党参、莲子研成细末，把大枣去核切碎，再将粳米与党参末、莲子末、枣肉一起加水适量煮成粥，加白糖少许，即可食用，每天2次。具有益气健脾止泻之功效，适用于脾胃虚弱之患儿。

• 糯米固肠粥：取糯米30克，山药15克。先将糯米炒微黄，山药研成细末，然后把二者放入锅中加水适量共煮成粥，熟后加胡椒面少许，白糖适量调服，每天2次。具有健脾暖胃，温中止泻之功效，适用于小儿脾胃虚寒型腹泻。

以食代药治疗贫血

1. 饮食治疗贫血

贫血是指人体循环血液单位容积内，血红蛋白量低于正常值的下限，临床表现为皮肤苍白、面色无华、头痛、头晕、耳鸣、乏力、心悸、失眠、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、消化不良等

2. 贫血治疗原则

贫血是多数疾病的共同症状，所以原因之去除是及重要的。在病因诊断未确之前切忌勿乱投药物，例如维生素例如维生素 B_{12}、叶酸、铁剂，这样之处理是不会见效的，反而因疏忽病因延误病情，这样有害病人造成严重后果。例如胃炎引起的贫血，只顾一味地治疗贫血而疏忽治疗引起贫血的癌症，那真是舍本逐末的。

治疗贫血效果，取决于病因的性质及其是否可以根除，如果病因是可以彻底清除，贫血也是可以得到治疗的，若难治疗的病因只能采取对症治疗，可根据不同病因给予不同的治疗原则。

(1)出血：出血是贫血最常见的病因之一，又因不同之原因引起的，给予适当止血措施是很重要的，月经过多可用手术或荷尔蒙治疗，再予以原因治疗，贫血是可以治疗的。

(2)营养缺乏：营养缺乏引起的造血原料不足而发生的贫血，例如缺铁性贫血，叶酸或维生素 B_{12}缺乏引起的豆芽细胞贫血及缺铁性贫血，分别予以营养来补充，贫血治疗效果良好，但是引起营养缺乏的原因如不去除疗效常不够理想，即使一时见效，但一停止给予营养素补充，贫血很快复发。

(3)慢性疾病：感染或癌症能够控制，贫血就能够减轻。内分泌疾病给予矫正，贫血就可以减轻。慢性肾衰竭、肝硬化、晚期癌症及全身性红斑性狼疮等造成之贫血，因为基本疾病之疗效很差，除了输血，贫血是很难减轻的。

(4)药物继发性溶血性贫血，再患者停止与药物接触之后，贫血大多能很快或逐渐减轻甚至消失。但某些药物引起的再生不良性贫血，即使病因明确，患者也未再接触之，患者也很难恢复或治疗。这时如果以骨髓移植可

以获得治疗的

治疗贫血方法一般有药物治疗，输血、脾脏切除术及骨髓移植法，根据不同类型之病因，采用一种或多种疗法来进行治疗。如果贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。比如首先要注意饮食，要均衡摄取肝脏、蛋黄、谷类等富含铁质的食物。如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，就要马上补充铁剂。维他命C可以帮助铁质的吸收，也能帮助制造血红素，所以维他命C的摄取量也要充足。其次多吃各种新鲜的蔬菜。许多蔬菜含铁质很丰富。如黑木耳、紫菜、发菜、荠菜、黑芝麻、莲藕粉等。

3. 食疗食谱

• 黄芪鸡汁粥：益气血，填精髓，适于体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者。重1000～1500克的母鸡1只，黄芪15克，大米100克。将母鸡剖洗干净浓煎鸡汁，将黄芪煎汁，加入大米100克煮粥。早、晚趁热服食。感冒发热、外邪未尽者忌服。

• 肝粥：补肝，养血明目，适用于气血虚弱所致的贫血、夜盲症、目昏眼花等症。猪肝(羊肝、牛肝、鸡肝均可)100～150克，大米100克，葱、姜、油、食盐各适量。将动物肝洗净切成小块，与大米、葱、姜、油、盐一起入锅，加水约700毫升，煮成粥，待肝熟粥稠即可食。每日早、晚空腹趁热顿食。

• 红枣黑木耳汤：清热补血，适用于贫血患者。黑木耳15克，红枣15个。将黑木耳、红枣用温水泡发放入小碗中，加水和适量冰糖，再将碗放置蒸锅中，蒸1小时。每日服2次，吃木耳、红枣，喝汤。

• 荔枝干大枣：补气血，适用于失血性贫血。荔枝干、大枣各7枚。将荔枝干与大枣共煎水。每日服1剂，分2次服。

• 豆腐猪血汤：补血，适用于产后妇女贫血。豆腐250克，猪血(羊血、牛血也可)400克，大枣10枚。将大枣洗净，与豆腐、猪血同放入锅中，加适量水，煎煮成汤。饮汤，食枣。15日为1疗程。

• 红枣粥：将米洗净后加入干净的红枣数枚，加水适当，煮熟至稠，即可食用。

• 大枣羊骨粥：羊前腿骨1～2根(捣破)，大枣20枚，糯米50～100克，以小火煮成稀饭，食盐调味，分次食用，适用于再生不良性贫血，血小板减少性紫斑症。

• 阿胶粥：糯米洗净入锅煮熟，加入阿胶适量，待溶化后，加红糖少许即可食用。

• 菠菜粥：带根新鲜菠菜 150 克，洗净后切之，与粳米 100 克放入砂锅加水 800 毫升，煮至稠状，即可食用，适用于缺铁性贫血。

• 龙眼肉莲子粥：龙眼肉 5 克、莲子肉 10 克，大米 100 克，同煮粥食。

• 羊骨粥：羊骨 1000 克左右，粳米 100 克。先将羊骨洗净打碎，加水煎汤，然后取汤代水，同米煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍煮 . . 分钟即成。作早晚餐。可以健脾补血。

• 鸡汁粥：母鸡 1 只，粳米 100 克。将鸡剖洗干净，浓煎鸡汁，以原汁鸡汤分次同粳米煮粥，先用旺火煮沸，再改用文火煮至粥稠即可。作早晚餐，温热服食。可以补益气血

• 桂髓鹌羹：鹌鹑肉 90 克，猪脊髓 30 克，桂圆肉 60 克，冰糖 6 克，桂花 3 克。鹌鹑肉洗净切成小块，用开水汆透去腥味。猪脊髓洗净后汆熟除去血筋，捞出盛入碗内，再添入鹌鹑肉及清汤、桂圆肉、冰糖和少许料酒、葱、姜上蒸笼蒸烂，撒上桂花。佐餐食。可以益肝，补气血。

• 鸡血藤煲鸡蛋：鸡血藤 30 克，鸡蛋 2 个。鸡血藤洗净，加清水两碗与鸡蛋同煮，待蛋熟后去壳再煮片刻，加白糖少许调味。饮汤吃蛋。可以活血补血。

• 北芪乌骨鸡：北芪 50 克，乌骨鸡 1 只。将乌骨鸡去毛及肠杂，斩块，加水适量，与北芪同放瓦锅，隔水炖至鸡肉酥烂，加少许食盐调味。佐餐，饮汤食鸡。可以补益肾气，养阴益血。

• 八宝锅蒸：大米粉 45 克，面粉 45 克，蜜瓜片、蜜枣、核桃仁各 10 克，蜜樱桃 18 克，莲子、扁豆各 15 克，橘红 6 克，白糖、熟猪油各 120 克。将蜜瓜片、蜜枣、橘红、核桃仁均切成绿豆大的粒，发好的莲子去心、扁豆去皮，一同上蒸笼蒸烂。锅置旺火上，下油 90 克，烧至 6 成熟，下米粉、面粉炒至呈浅黄色，加沸水 150 克搅匀，然后下白糖、果粒、猪油、莲子、扁豆，炒至呈沙粒状盛入盘内，将樱桃摆在上面即成。作早、晚餐或点心。养血强身。对贫血患者，宜供给足够造血原料的膳食，脂肪要适量，忌食烈性酒。

• 菠菜枸杞粥：菠菜 100 克，枸杞子 15 克，粟米 100 克。将菠菜去杂，连根洗净，入沸水锅中焯一下，捞出，码齐后将菠菜切成小碎段(0.5 厘米以内)，盛入碗中备用。将粟米、枸杞子淘洗干净，放入砂锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火煨煮 1 小时，待粟米酥烂，调入菠菜小碎段，拌和均匀，加精

盐、味精，再煮至沸，淋入麻油，搅拌均匀即成。每日早、晚分食。滋养肝肾，补血健脾。对幼儿生长期及中老年贫血患者尤为适宜。

• 龙眼枸杞粥：龙眼（又名"桂圆"）肉、枸杞子、血糯米（又名"黑米"）、粳米各 15 克。将龙眼肉、枸杞子、血糯米分别洗净，同入锅，加水适量，大火煮沸后改小火煨煮，至米烂汤稠即可。每日 1 剂，分早、晚 2 次吃完。经常食用有效，益气补虚，养肝益血，补血生血。适用于小儿营养不良性贫血，口唇、黏膜苍白；面色欠红润，食欲不佳等症。

• 当归羊肉汤：当归 30 克，生姜 50 克，羊肉 150 克。将羊肉、生姜分别洗净，切片，与当归同入锅，加水 2 碗，煎煮 30 分钟。加盐、佐料少许调味。趁热喝汤。第二天原锅中加水再煎，弃渣喝汤。每 2 日 1 剂，连续服用 2 个月。温阳散寒，温中和胃，补气生血。适用于小儿贫血伴食欲不振，怕冷等症。

• 菠菜猪肝汤：菠菜 250 克，猪肝 200 克，生姜 2 片，食盐、味精、水各适量。将菠菜择去黄叶，去掉老根，洗净，切段待用。将猪肝洗净，挤去血水，切片待用。锅内加水，用旺火烧开后，加入猪肝片及生姜片，煮开后，加入菠菜同煮。汤再开后加食盐、味精各少许，即可食用。汤鲜肝嫩，菠菜熟软。猪肝、菠菜皆含丰富的铁质及维生素，是补血的良方。

• 鹌鹑炖猪肝：鹌鹑 2 只，猪肝 100 克，大枣 12 枚，黄芪 10 克，姜 2 片，水适量。将鹌鹑宰杀，去毛，剖腹，去肠、内杂，去嘴爪，洗净，切大块。将猪肝洗净，挤出血水，切片；大枣洗净；黄芪切片。锅内装入鹌鹑块、姜片，加水，上火煮开，加入猪肝、大枣、黄芪，再煮沸后，改用文火炖至鹌鹑肉熟即可。汤汁浓，味道清淡。黄芪有补气升阳之力，鹌鹑有益气解水之能，猪肝、大枣有补养气血之功，四者合用，适用于贫血患者。

• 大枣木耳汤：大枣 16 枚，黑木耳 30 克，红糖、水适量。将黑木耳用温水泡发、洗净，大枣洗净，共放入砂锅中，加水煮开后，改用文火煎汤 20 分钟，加入红糖煮开即可。黑木耳有凉血止血之功，与具有养血安神的大枣、红糖共用，适于贫血、便血等症。

• 红白豆腐：嫩豆腐 250 克，猪血 250 克，瘦猪肉 100 克，冬笋片 25 克，水发香菇 25 克，植物油、料酒各 1 匙，白糖、水淀粉、食盐、高汤、酱油、葱段、味精、胡椒粉各适量。将瘦肉洗净，切丝，放入碗中，加水淀粉、食盐，调匀备用。豆腐切块，放开水锅中氽一下，捞出。猪血冲洗干净，切块备用；香菇切丝。炒锅上火，下油，热后投入葱段，煸出香味后，放入已上浆的肉丝，快速

划炒，加入料酒、高汤，放入豆腐、猪血、笋片、香菇、盐、酱油、糖，用旺火烧入味。再撒上胡椒粉、味精，倒入水淀粉勾芡即可。色泽明快、红白相间、滑润适口。豆腐能健脾利湿、益血补虚等；猪血营养价值高，其血浆蛋白不但能净化人体呼吸道中的有害物质，且猪血中所含的钴能活跃人体的新陈代谢和促进造血功能。二者结合，补血功能尤佳，是贫血患者的食疗佳品。

• 猪骨汤：猪骨 250 克，黑豆 30 克，红枣 20 枚，调味品适量。猪骨，黑豆，红枣，加水至 1500 毫升，炖汤，去骨，入调味品。食豆，食果，服汤，2 次/日分服。补肾健脾生髓。适用于脾肾虚之再障。

• 双补膏：党参、山药、黄芪、茯苓、龙眼肉各 30 克，白术、山萸肉、当归各 15 克，甘草 10 克，大枣 10 枚。加水 1000 毫升，煮至 500 毫升取汁，煮至 300 毫升将两次汁混匀，文火浓缩至 500 毫升，继续加蜂蜜 1000 毫升，收膏。3 次/日，20 毫升/次。养血补血。

• 补髓汤：鳖 1 只，猪骨髓 200 克，生姜，葱，胡椒粉，食盐，味精适量。将鳖用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头、爪。将鳖肉放入锅内，加生姜，葱，胡椒粉，食盐，武火煮沸后，改为文火煮熟，然后放入洗净的猪骨髓，煮熟，加味精即可。吃肉，喝汤。滋阴补肾，填精补髓。适用于肝肾阴虚之再障。

4. 小儿贫血的食疗

• 红枣花生煲：干红枣 50 克（或桂圆干 15 克），花生米（不去红衣）100 克，红糖 30～50 克，共煮至枣熟半烂，每日早晚食用。

• 芝麻粥：黑芝麻 30 克，洗净，炒熟，研粉，与大米 60 克同煮为粥，加红糖分次食用。

• 猪肝羹：猪肝 100 克，洗净，去筋膜，切片，加水适量，用小火煮汤，猪肝熟后加豆豉、葱白调味，再荷包鸡蛋 2 只，分次服用。

• 猪肝黄豆煲：猪肝 100 克，洗净、切片，黄豆 50 克，加水煲至豆烂，每日分次食用。

• 猪皮红枣羹：猪皮 500 克洗净去毛，入水炖至黏稠羹汤，再加红枣 250 克煮熟，分次随量佐餐食用。

• 菠菜粥：大米 100 克，煮至米烂，加入开水烫过的菠菜 50 克，再煮 5 分钟即成，分次服。

• 乌鸡汤：雄乌鸡 1 只，切块，陈皮 3 克，良姜 3 克，胡椒 6 克，以葱醋酱炖熟，连汤带肉分次服用。

• 八味粥：糯米300克，薏苡仁50克，赤小豆30克，大红枣20枚，莲子20克，芡实米20克，生山药30克，白扁豆30克。先将薏苡仁、赤小豆、芡实米、白扁豆入锅煮烂，再入糯米、大枣、莲子、山药同煮至粥成，每日早晚服食。

• 当归羊肉羹：当归15克，黄芪45克，党参30克，羊肉500克。将羊肉放在锅内，放入药袋（内装当归、黄芪、党参），加水煮至肉烂，食肉喝汤。

• 家庭常备药：儿康宁、小儿升血灵、健脾补血冲剂等。

5. 推荐几样家常的补血食物

黑豆：我国古时向来认为吃豆有益，多数书上会介绍黑豆可以让人头发变黑，其实黑豆也可以生血。黑豆的吃法随各人喜好，如果是在产后，建议用黑豆煮乌骨鸡。

发菜：发菜的颜色很黑，不好看，但发菜内所含的铁质较高，用发菜煮汤做菜，可以补血。

胡萝卜：胡萝卜含有很高的维生素B、C，同时又含有一种特别的营养素——胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。不过许多人不爱吃胡萝卜，我个人的做法是把胡萝卜榨汁，加入蜂蜜当饮料喝。

面筋：这是种民间食品。一般的素食馆、卤味摊都有供应，面筋的铁质含量相当丰富，而补血必须先补铁。

菠菜：这是最常见的蔬菜。也是有名的补血食物，菠菜内含有丰富的铁质胡萝卜素，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物。如果不爱吃胡萝卜，那就多吃点菠菜吧。

金针菜：金针菜含铁数量最大，比大家熟悉的菠菜高了20倍，铁质含量丰富，同时金针菜还含有丰富的维生素A、B_1、C、蛋白质、脂肪及秋水仙碱等营养素。

龙眼肉：龙眼肉就是桂圆肉，任何一家超市都有售。龙眼肉除了含丰富的铁质外还含有维生素A、B和葡萄糖、蔗糖等。补血的同时还能治疗健忘、心悸、神经衰弱和失眠症。龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类也是很好的补血食物。

萝卜干：萝卜干本来就是有益的蔬菜，它所含的维生素B极为丰富，铁质含量很高。所以它是最不起眼最便宜但却是最好的养生食物，它的铁质

含量除了金针菜之外超过一切食物。

需要注意的是：贫血者最好不要喝茶，多喝茶只会使贫血症状加重。因为食物中的铁，是以3价胶状氢氧化铁形式进入消化道的，经胃液的作用，高价铁转变为低价铁，才能被吸收。可是茶中含有鞣酸，饮后易形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收。另外，牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁质的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用。

感冒的饮食治疗

1. 感冒饮食治疗原则及要求

(1)饮食宜清淡稀软

因感冒患者脾胃功能常受影响，稀软清淡的食物易于消化吸收，可减轻脾胃负担。故宜食白米粥、牛奶、玉米面粥、米汤、烂面、蛋汤、藕粉糊、杏仁粉糊等流质或流质饮食。

(2)宜多饮开水

感冒者常发热、出汗，体内丧失水分较多。大量饮水可以增进血液循环，加速体内代谢废物的排泄，使体温得到及时的散发。因此，没有胃病的感冒者，饮用淡绿茶水，则效果更好。茶叶有很好的利尿作用，且兼发汗、健胃的功效，还能清消内热。

(3)宜多吃水果、蔬菜

蔬菜、水果能促进食欲，帮助消化，补充大量人体需要的维生素和各种微量元素，补充感冒食欲不振所致的能量等供给不足。风寒感冒，可多食生姜、葱白、香菜等；风热感冒，宜多食油菜、苋菜、蕹菜、菠菜等；暑湿感冒，宜多食茭白、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等；邪热稍平时，则宜多食西红柿、藕、柑橘、苹果、杏、枇杷、甘蔗、荸荠等。

(4)忌饮食不节

食物与药物一样，有“四气”、“五味”的属性，不同类型的感冒，应选用不同的食物。如随便食用，饮食不节，不仅对感冒不利，还会使感冒迁延难治。如风寒感冒忌食生冷瓜果及冷饮等，因寒性收引，使黏膜、血管收缩，加重鼻塞、咽痛等症状。风热感冒发热期，应忌用油腻荤腥及甘甜食品，因这些食品有碍脾胃之消化，生痰酿湿而引起咳嗽、咳痰，对感冒脾胃呆滞者不利，故

大鱼大肉、糯米甜食、油炸糕等不宜服食;风热感冒恢复期,也不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛热的食物,以免伤气灼津、助火生痰。暑湿感冒,除忌肥腻外,还忌过咸食物如咸菜、咸带鱼等,因过咸凝湿生痰,刺激气管引起咳嗽加剧,不利于感冒康复。

(5)忌饮酒和浓茶

酒,尤其是高度数烈性酒,可使全身血管扩张,兴奋大脑中枢,影响睡眠,引起头痛,降低抗病能力,使病情加重,故感冒病忌饮酒。饮浓茶不仅影响感冒病人休息睡眠,茶叶某些成分还可对抗、降低或干扰解热镇痛药的药效。另外,一些治疗感冒的中成药的酸性或生物碱成分,容易与茶叶中的鞣酸产生沉淀反应,使药物变质失效。故在感冒治疗期间,最好不饮浓茶,更不要用浓茶水送药。

2. 感冒食疗

(1)一般感冒

• 金银花、荒荽、苍耳子、白芷各9克,鱼腥草(鲜品)30克,加水250毫升,蒸馏水50毫升。预防感冒者每人每月滴5天,上半月滴3天,下半月滴2天,均每天滴鼻1次,每次每侧鼻腔10滴。感冒者每2小时滴鼻1次,坚持滴鼻48小时,滴药量与预防同。

• 葡萄酒25毫升,入锅煮,蒸发掉酒精,再打入1个鸡蛋,搅散加1匙白糖。服用时加开水冲淡饮用,然后盖被休息。次日症状明显减轻或消失,有的饮上1次,感冒即可见效。

• 藿香15克,金银花15克(包),煎10分钟,取汁200毫升,加蜂蜜2匙,一日2次,连服3日。

• 葛根15克,干地龙10克(包),煎15分钟,取汁200毫升,加蜂蜜2匙,一日2次,连服3日。

• 芦根50克,竹叶10克,冬瓜仁30克(包),大米100克,煮粥吃,一日2次,连服3日。

• 白花蛇舌草30克(包)、大米100克,煮粥吃,一日2次,连服3日。

• 萝卜煮熟,加捣碎的蒜泥,再加入酱油混合调味后食用。

• 取数根葱,用热水焯一焯,切碎后,用纱布包起来,挤出汁后饮用。

• 将藕切块放入汤碗内,然后,将两个金橘切成块,也加入汤碗内,注入热开水,再往碗内加少量的糖和酒。盖上盖加热,5分钟后,即后饮用。

•取45克的大米，将其焙烤成焦黄色，然后将其与半个橘子的皮和一个柿子干一起放锅内，再注入500毫升的水，用火将水煎至约剩三分之二时为止，分3次饮用。

(2)风寒感冒

•葱白连须3~5个，生姜5片，红糖适量，水煎服；午时茶(成药)，每次1包，水冲服，每日3次。

•葱白头5个，生姜15克，糯米100克。先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂，同煨热服，出汗即愈，用于风寒型感冒。

•感冒及其他传染性疾病的急性高热。症见面目红赤，发热，口苦咽干，眩晕，烦热躁扰，肢体酸痛。羌活10克，桂枝10克，葛根15克，生石膏30克，柴胡15克，黄芩10克，银花20克，大青叶15克，甘草9克。

•热毛巾敷法：感冒初起，又流鼻涕，可用干净的毛巾放入开水盆中，拿出稍凉后敷于头顶，一般在晚睡前热敷10分钟为佳。

•食醋熏蒸法：取食醋200~400毫升，置于火炉上关闭门窗，熏蒸0.5~1小时，可有效地防治感冒。

•热风吹面法：用电吹风对准两侧太阳穴，交替吹3~5分钟，每日3次，可迅速缓解流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、头痛等症状。

•大青叶30克，水煎代茶饮。

•绿豆50克，葱白5根，生姜片5片，水煎服，出汗。

•贯众9克，甘草6克，水煎服，出汗。

•萝卜、葱白各适量。将萝卜切片，葱白切段，加水煎开后趁热服下，出汗。

•感冒当天取十滴水1瓶，开水冲服，促使全身微出汗，第二天服补中益气丸1~2丸(每次服1丸)。尤宜老年人，但对流感作用不大。

•每晚洗脸时，用毛巾蘸热水搓耳朵，上下轻轻摩擦双耳廓40次。

•蒸气吸入法：在热水瓶中装满开水，将鼻孔置于热水瓶上方，做深呼吸10~15分钟，吸入蒸气，每日1次。

•饮姜茶疗法：取生姜、茶叶各适量，沏茶或熬汤饮。连服3日，能减轻感冒症状，缩短病程。若加入红糖疗效更佳。

•白萝卜、白菜根、葱白各30克，水煎代茶饮。

•生姜3片，葱白3根，红糖适量，水煎服，出汗。

•生姜6克，葱白12克，芫荽9克，水煎服，出汗。

• 紫苏、荆芥各10克，鲜芦根30克，水煎服，出汗

• 绿豆50克，冰糖15克，青茶叶30克 将绿豆捣碎，加入冰糖、青茶叶，冲入沸水，浸泡15分钟后取汤代茶饮

• 苏打液滴鼻可防治流感，流感患者滴苏打液后能在2~3天痊愈。每3小时滴鼻1次，每次2~3滴（苏打液配制：6克苏打加100毫升凉开水）

• 糯米90克，葱白5~7根，生姜5~7片，加水适量，用文火慢煮，煮熟后再加入米醋100毫升和匀，然后将葱、姜捞出，趁热服下，盖被躺卧，略出微汗，即有较好疗效

• 薄荷草、茅根、荆川各9克，土藿香、土香茅各10克，水煎服，早晚各1次。

• 绿豆半把，茶叶3撮，芦苇根7节，竹叶5片、谷子秸7节，白糖少许，水煎服。

• 生绿豆一大把，捣碎，开水一大碗，浸泡，趁热服下，发汗

• 大白菜根（上部去皮）1个，绿豆1把，茶叶1撮，白糖少许，水煎服，服后取微汗

• 茶叶、红糖各1撮，放壶内开水冲泡，服后发汗

(3)风寒感冒轻症

• 葱白2根，红糖30克，生姜15克 将葱白、生姜切小块，入锅内加水适量煎煮10分钟，再放入红糖，趁热饮服后上床盖被取汗 每日2次，病愈为止。

• 鲜薄荷15克切碎，加100毫升水捣烂，用纱布绞取汁液。粳米50克，置锅中，加水适量煮粥，粥成后，加入薄荷汁及白糖适量，再煮沸。调匀食用。每日2次，每次1碗，病愈即止

• 板蓝根、鱼腥草、牛筋草、贯众各15克，水煎服，每天1剂。

• 葱白、生姜各15克，食盐3克。共捣成糊状，用纱布袋装好，涂擦以下10处：前胸、后背、左右脚心、左右手心、左右肘窝、大腿腘窝。前胸要重擦，擦好后躺下休息，半小时后即出汗退烧。

• 柴胡10克，葛根10克，荆芥10克，防风10克，薄荷6克，炙桑皮12克，杏仁12克，苏叶12克，甘草3克，用水煎服

• 茅根250克，荆芥穗15克，生姜10克，大葱根10个，浓煎热服取微汗。

• 萝卜头、葱头、姜片、红糖适量（根据饮用人数的多少而定），加适量水

烧开，早晚各饮用1次。如患者不发烧，饮用可加适量白酒。

• 家庭普通食用醋1份，兑上2份凉开水，装入洁净的瓶中备用。在感冒初起时，用卫生棉球蘸醋点入两个鼻孔中，在鼻孔内捻转或用鼻吸即可（此时可能出现几个连续的喷嚏）。

• 贯众、板蓝根各30克，甘草15克，浸泡1日后代茶饮。

(4)小儿感冒

• 菊花、桑叶、芦根适量，煎汤代茶，适用于头昏，头痛，发热口渴，尿黄者。

• 鼻塞、流涕、流泪、头昏重明显者可用羌活6克、独活6克、蔓荆子6克、藁本5克，防风6克、川芎6克，甘草3克，水煎服，每日1剂。

• 大葱、生姜各15克、食盐3克。生姜烘干研为细末，再和葱、盐共捣烂，加酒适量，调成糊。用纱布包裹，擦前胸天突至剑突；后背大椎至尾椎；手、足心、肘窝，每2小时擦1次。适用于高热者。

• 白矾30克研末，加面粉适量，用醋调成糊膏，敷双足涌泉穴（即两足心），纱布固定，不时用醋浸湿，以保持湿润，适用于高热者。一般6小时开始降温，12～36小时可降至正常。

• 可用梳子（最好是木梳、牛角梳）刮梳头皮，梳至头皮发热，发烧，以能耐受为度，每日数次。

• 鲜黄蒿尖7个，生姜3片，食盐少许，将黄蒿尖放手心揉搓后，与食盐、姜片共捣如泥。用布包擦患者手心、脚心、印堂穴、太阳穴、腋后，盖被发汗即可获效。

• 党参、竹叶、竺黄各4.5克，防风、荆芥各3克，钩藤6克，蝉蜕2克，用水煎服，每日1剂。

• 紫苏、党参各4.5克，桔梗、防风、半夏各3克，川芎、陈皮各2克，生姜1克，甘草1.5克，用水煎服，每日1剂。

(5)预防流感

• 大白菜根（上部去皮）1个，绿豆1把，芦节30克。水煎服，每日1次，连服3天。

3. 几种预防、治疗感冒茶饮料

自从出了感冒药PPA风波后，不少人得了感冒便不知道该怎么办！其实，如果能自己动手，制作一两味药茶，同样可以起到“远离感冒困扰”的效

果。

(1)预防感冒茶

板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克。将这四味药同时放入一个大茶缸中,用沸水冲泡,片刻后便可饮用。以此代茶常饮,有清热解毒功效,适用于预防流行性感冒等。此药茶还对流行性脑炎、流行性呼吸道感染有较好的预防作用。

(2)治疗流感茶

贯众、板蓝根各30克,甘草15克。以上三味药用开水冲泡后,代茶饮。每日1剂,随时饮用。此茶适用于流行感冒,能祛风、清热、利咽。这三味药均有较强的抗流感病毒的作用,且清热解毒功效良好。

(3)姜糖茶

生姜3片,红糖适量。以上两味以开水冲泡,每日1~2剂随时温服。适用于风寒感冒、恶寒发热、头痛、咳嗽、无汗或恶心、呕吐、腹胀、胃痛等症。

(4)姜苏茶

生姜、苏叶各3克。生姜切细丝,苏叶洗净,放入杯内以开水冲泡10分钟,代茶饮用。分早晚两次温服。适用于风寒感冒、头痛发热或有恶心、呕吐、胃痛、腹胀等症的肠胃不适型感冒。

慢性咽炎的饮食治疗

慢性咽喉炎是一种常见疾病,主要表现为咽喉干燥不适,有异物感,灼热疼痛,声音嘶哑,咳嗽无痰,咽部充血等。中医称之为“喉痹”、“久喑”,多由热郁化火,耗伤肺阴,虚火上炎所致,是咽部黏膜,黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症。病程较长,症状顽固而不易治愈,主要病变多发生于中年人。发生原因是急性咽炎治疗不彻底而反复发作转为慢性,或因慢性鼻炎,鼻窦炎以及物理、化学因素等经常刺激咽部所致。另外,全身性各种慢性疾病,如贫血、便秘、呼吸道慢性炎症,心血管病等也可继发本病,主要表现为病人常感咽部发干、痒、灼热、微痛,有的可出现咽部异物感。中医学认为本病多因肾水不足、虚火上炎,烧灼肺阴、熏燎咽喉所致,或因过食烟酒酸辣刺激性食物等诱发。

食疗方:

• 萝卜100克,橄榄50克,煎水代茶饮。

• 荆芥9克，桔梗12克，甘草6克，粳米60克，水煎服

• 白萝卜250克，青果5个，水煎服

• 蜂蜜藕汁：取鲜藕、蜂蜜各适量。将鲜藕绞汁100毫升，加蜂蜜调匀饮服，每日1次，连服数日

• 蜂蜜茶：取茶叶、蜂蜜各适量。将茶叶用小纱布袋装好，置于杯中，用沸水泡茶，凉后加蜂蜜搅匀，每隔半小时，用此溶液漱口并咽下，见效后连用3日。

• 鸭蛋豆浆同饮：豆浆250毫升煮沸，鸭蛋一个调冲，加冰糖适量饮用，每日1次，连服数日。

• 鸭蛋青葱汤：鸭蛋1～2个，青葱(连白)数根，加水适量同煮。饴糖适量调和，吃蛋饮汤，每日1次，连服数日

• 麦冬白莲饮：取白莲、麦冬各12克，冰糖适量，加水炖服，可代茶饮。

• 玄麦甘桔汤：玄参12克，麦冬12克，甘草3克，桔梗6克，开水冲泡，代茶饮。

• 玄参甘桔汤：玄参、麦冬各12克，甘草3克，桔梗6克，开水泡冲，代茶饮。

• 无花果冰糖水：无花果(干品)30克、冰糖适量煮服，每日1次，连服数日。

• 海带白糖饮：海带50克，白糖25克，海带洗净切细，加水适量，煮熟，入白糖，饮汤。

• 凉拌海带：海带300克，白糖适量，拌食。

• 糖渍海带：取海带300克，白糖适量。将海带洗净，切丝，用沸水烫一下捞出，加适量白糖腌3日，佐餐。

• 百合香蕉汁：百合15克，香蕉2条(去皮)，冰糖适量，加水同煮，饮汁食香蕉。

• 百合绿豆汤：绿豆20克，百合15克，冰糖适量，加水同煮，饮汤食百合与绿豆，每日1次，连服数日。

• 橄榄芦根茶：青果(橄榄)4枚，芦根30克，清水两碗半煮至一碗，去渣代茶饮。

• 橄榄茶：取橄榄2枚，绿茶1克。将橄榄连核切成两半，与绿茶同放入杯中，冲入开水，加盖闷5分钟后饮用。

• 沙参桑果汁：沙参12克，桑果15克，冰糖适量，加水同煮，饮汁食桑

果。

• 蒸红薯：红薯、白糖各适量，将红薯蒸熟后蘸白糖吃。

• 罗汉果9克，柿霜3克，开水泡服。

• 麻油蛋汤：取鸡蛋1只，麻油适量。将鸡蛋打入杯中，加麻油搅匀，冲入沸水约200毫升，趁热缓缓饮下，以清晨空腹为宜。

• 黄瓜霜：取成熟大老黄瓜一条，取明矾适量。将老黄瓜切开顶端，挖去瓜瓤和瓜子，填满明矾，仍以原盖盖上，用竹签插牢，用绳拴住瓜体，挂在阴凉通风处。数天后，瓜上出现一层白霜，用洁净的鹅毛轻轻扫下，装入瓶中备用。需要时用笔管将黄瓜霜吹于咽喉部。

• 麦冬白莲汤：麦冬、白莲各12克，冰糖适量，加水炖后，代茶饮。

• 藕汁蜂蜜露：鲜莲藕适量，洗净，榨汁100克，加蜂蜜20克，调匀服用，每日一次，连服数日。

缓解类风湿性关节炎症状的食物

"医食同源"，所以自古就有利用食物防治疾病的方法，简称为"食疗"。食疗具有方便、可长期服用而无副作用（当然需要对症选食）的特点，特别适用于慢性病变。对于类风湿性关节炎患者而言，食疗作为药物治疗的辅助疗法，占有重要地位。下面简单介绍不同食物对类风湿性关节炎不同症状的作用。

• 苦瓜、苦菜、马齿苋、丝瓜等，具有清热解毒的功效，可以缓解局部发热、发痛等。

• 薏苡仁、豆腐、芹菜、山药、扁豆等，具有健脾利湿的功效，可用于缓解肿胀症状。

• 蛇类、虫类等活血通络祛风止痛的食品，既可做菜，也可泡酒后饮用，可以缓解局部的红肿热痛症状，还可起到防止病变向其他关节走窜的作用，因此是作用较强的食物。

• 刚开叫的公鸡，配150克生姜（切成片），在锅中焖炖，不放油盐，可放少量白酒，1天内吃完。隔1周再服1次。公鸡仔具有补虚益肾暖胃祛寒的作用，可缓解局部疼痛、关节肌肉无力。

• 童子鳝鱼0.5千克，阴干，泡入1000毫升白酒中，1个月后即可饮用。每次饮酒50毫升，每天2次。童子鳝鱼性温善窜，有舒筋活络、祛风除湿等

功能，可缓解局部红肿热痛，防止病变向其他关节走窜，并对肩肘关节活动障碍有疗效。

• 多种青菜、水果可以满足人体对维生素、微量元素和纤维素的需求，同时具有改善新陈代谢的功能，可起到清热解毒、消肿止痛作用，从而缓解局部的红肿热痛症状。

• 香菇、黑木耳等食品，具有提高人体免疫力的作用，可以缓解局部的红肿热痛等症状。

• 瘦猪肉200克，辣椒根150克，共煮汤，调味后服用。每日分2次服，可以缓解剧烈疼痛症状

总之，很多食物都可以起到缓解类风湿性关节炎患者症状的作用，但我们选用食物时一定要对症，否则会影响效果。这里的对症主要是根据中医学将类风湿性关节炎归为痹症，并分为风痹、寒痹、湿痹、热痹四型。根据不同的类型选用不同食品。一般而言，风痹宜用姜、葱等；寒痹宜用胡椒、干姜等食品；湿痹宜用薏苡仁、山药等；热痹宜用冬瓜、丝瓜、绿豆芽等。

慢性肾炎的饮食调理

肾脏是人体的主要排泄器官之一。体内的各种代谢产物，剩余的水和电解质以及某些有害物质大部分都由肾脏排出。它对调节和维持人体水、电解质、酸碱平衡等人体的内环境稳定起了主要作用。

慢性肾炎的病因未完全阐明，一般认为是变态反应所致，病情持续不愈的原因不清，可能与自体免疫因素有关，主要症状有水肿、高血压、尿异常等。久病后有疲乏、消瘦或贫血症状。应该说肾脏疾病与营养密切相关，合理的膳食调理在配合医疗上有一定的疗效作用。

首先应维持良好的营养状态。肾功能损害不严重时，饮食内容可暂不作严格控制，以免身体抵抗力降低或体力不足。注意选用富含各种维生素食品、膳食营养充分，必须能维持正常体重。

还应该控制或矫正蛋白质缺乏。蛋白质的摄入量以每公斤体重1克。如果由尿排出大量蛋白质及显著全身水肿时，蛋白质摄入量应适量增加，并选择易吸收和利用率高的蛋白质，如牛奶、鸡蛋等，植物蛋白可多用豆腐、豆浆及其他豆制品等。

防止水肿。要根据水肿情况决定食盐量。只有在水肿存在时，钠才应

限制。一些临床医生建议甚至在没有水肿时，也应该稍微限制钠的摄取。但在肾炎利尿期间，增加的钠量可能会排泄出，因此如果大量显著限制钠，会导致身体的钠排空，且会继发虚弱、恶心和休克症状。水分可以不加限制，多用西瓜汁、冬瓜等利尿食品。

提供可口美味的易消化的食品，以适合病人需要。如有贫血现象，尽量选用含铁质丰富的食物，如猪肝、蛋黄、西红柿、红枣等。

哮喘病患者的饮食疗法

哮喘是呼吸系统的常见病，在冬、春发病率最高。患有此病的人除到医院治疗外，还应从饮食上加以调治。

由于哮喘患者大多体质差、消瘦，因此应补充足够的蛋白质，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆及豆制品，但应少吃虾、蟹、咸鱼、牛奶等食物，以防过敏。同时，哮喘病热量消耗大，所以饮食上应多补充热量，如米、面等。患者还要注意多吃含维生素和矿物质多的食物，以增强抵抗力。

哮喘者也可采取以下食疗方：

• 经霜白萝卜适量，水煎代茶饮，可治哮喘、咳嗽。

• 蚯蚓可将蚯蚓干焙研细粉，装人胶囊服用。每日服 3 克，每日 2～3 次，对支气管哮喘有一定疗效

• 椒目即花椒的种子，有平喘、消肿之功。将椒目研为细粉，装人胶囊，每粒装 0.4 克。每次服 6～8 粒，每日 2～3 次，3～7 天为 1 疗程，对支气管哮喘有一定作用。

• 银杏适用于哮喘痰多者。每日用量 3～9 克或 5～10 枚，煮熟、炒熟、人煎剂均可。本品不可服食过量，更不能生吃，否则会产生毒性。

猩红热的饮食疗法

• 宜食高热量、高蛋白质的流食。如牛奶、豆浆、蛋花汤、鸡蛋羹等含优质蛋白高的食物，还应多给藕粉、杏仁茶、莲子粥、麦乳精等补充热量。

• 恢复期应逐渐过渡到高蛋白、高热量的半流质饮食。如鸡泥、肉泥、虾泥、肝泥、菜粥、小薄面片、荷包蛋、龙须面等。

• 病情好转可改为软饭。但仍应注意少油腻及无辛辣刺激的食物。

• 高烧注意补充水分，饮料、果蔬。

• 如合并急性肾炎，应给少盐、低蛋白质、半流质饮食。总之，以上皮肤有疱疹类疾病患儿，饮食宜细、软、烂、少纤维素，并注意从饮食中补充维生素 B_{12}，以加快疱疹的恢复。可食食物：肉类、贝壳类、鱼类、禽类和蛋类。其中肝类及发酵豆类制品豆腐乳维生素 B_{12} 含量颇高。

猩红热也可采取以下食疗方：

• 五汁饮：梨、荸荠、藕、麦冬、芦根组成，可经常饮用。

• 罗汉果饮：罗汉果切成片泡茶饮。

• 绿豆薄荷汤：取绿豆 50 克，加水适量，煮熟后，取汤汁 500 毫升，加入薄荷 3 克，煮沸 1～2 分钟，经常饮服。

• 青橄榄、桉叶糖、薄荷糖：将青橄榄、桉叶、薄荷糖经常口含服用，可减轻喉痛。

• 生拌白萝卜：白萝卜切块加白糖，可佐餐食用。有清热、通气、开胃作用。

治疗胰腺癌食疗验方八则

• 龟板黑枣丸：龟板数块，黑枣肉适量。将龟板炙黄研成末，黑枣肉捣碎，两者混合后制成丸即成。每日 1 次，每次 10 克，用白开水送下，具有滋阴益胃之功。

• 葫芦散：葫芦把 120 克，精盐适量。将葫芦把置于盐水中浸泡后，炒干研末即成。每日 1 次，每次 10 克，可用温开水服下。具有止痛，散结作用。

• 瓜蒂散：陈南瓜蒂适量。取成熟南瓜阴干后取蒂，用炭火煅红，立即用瓷碗盖上防止成炭，15 分钟后将其研成细末即成。每日 2 个南瓜蒂，清晨用温开水服下，具有补脾解毒、活血散淤的作用。

• 蛇皮鸡蛋：蛇皮 2 克，鸡蛋 1 只。将鸡蛋破 1 小孔，装入蛇皮内，封口煮熟即成。每日 1 只，每日 2 次，可解毒化淤。

• 紫草煎：紫苏草根 30 克。将紫苏草根煎熟即成。每日 1 剂，具有清热解毒，凉血的作用。

• 栗子糕：生板栗 500 克，白糖 250 克。板栗放锅内水煮 30 分钟，冷却后去皮放入碗内再蒸 30 分钟，趁热加入白糖后压拌均匀成泥状。再以塑料

盖为模具，把栗子泥填压成泥饼状即成。可连续服用，具有益胃、补肾等作用。

• 桑菊枸杞饮：桑叶、菊花、枸杞子各9克，决明子6克。将上述四味药用水煎熟即可。代茶饮，可连续服用，有清肝泻火作用。

• 淡豆豉瘦肉红枣汤：淡豆豉、瘦肉各50克，红枣7枚，清水9碗。将淡豆豉、瘦肉、红枣放入水中煎6小时后剩1碗时即成。每日1次，每次1剂，可连服3个月，具有清热解毒，活血作用。

胃癌食疗方

• 蔗姜饮：甘蔗、生姜各适量。取甘蔗压汁半杯，生姜汁1匙和匀炖即成。每周2次，炖温后服用，具有和中健胃作用，适宜胃癌初期用。

• 红糖煲豆腐：豆腐100克，红糖60克，清水1碗。红糖用清水冲开，加入豆腐，煮10分钟后即成。经常服食，具有和胃止血，吐血明显者可选用此食疗方治疗。

• 陈皮红枣饮：橘子皮1块，红枣3枚。红枣去核与橘子皮共煎水即成。每日1次，此食疗方行气健脾，降逆止呕，适用于虚寒呕吐之症。

• 莱菔粥：莱菔子30克，粳米适量。先将莱菔子炒熟后，与粳米共煮成粥。每日1次，早餐服食，此药方消积除胀，腹胀明显者可选用。

• 陈皮瘦肉粥：陈皮9克，乌贼鱼骨12克，猪瘦肉50克，粳米适量。用陈皮、鱼骨与米煮粥，煮熟后去陈皮和乌贼骨，加入瘦肉片再煮，食盐少许调味食用。每日2次，早、晚餐服用，此粥降逆止呕，健脾顺气，腹胀者可首选此膳。

• 莴苣：莴苣250克，大枣250克，面粉500克。将莴苣切碎，大枣煮熟去核，与面粉混合后做饼即成。当点心食用，健脾益胃，祛湿利水；大便稀薄或腹泻可选用。

• 芡实六珍糕：芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、扁豆各30克，米粉500克。将上述全部加工成粉末与米粉和匀即成。每日2次或3次，每次6克，加糖调味，开水冲服，也可做糕点食用，此方健脾、止泻效果良好。

• 桂圆花生汤：花生连红衣250克，大枣5枚，桂圆肉12克。大枣去核，与花生、桂圆一起加水煮熟即可。每日1次，养血补脾，贫血明显者可用此方。

•乌梅粥：乌梅20克，粳米100克，冰糖适量。先将乌梅煎取浓汁去渣，入粳米煮成粥，粥熟后加少许冰糖，再稍煮即可。每日1次，此方有收涩止血作用。

•麻仁粥：芝麻、桃仁各20克，粳米80克。用芝麻、桃仁和糯米共同煮粥即成。隔日1次，润肠通便，大便干燥秘结者可用此粥。

•芝麻粥：芝麻6克，粳米30克，蜂蜜适量。将芝麻炒香待米煮粥即将熟时加放，再加蜂蜜调匀即成。每日1次，此药膳补血润肠。

•鱼肚酥：鱼肚（大黄鱼、鲤鱼、黄唇鱼、鳗鱼的鳔均可作原料），芝麻油。鱼肚用芝麻油炸酥，压碎即成。每日3次，每次10克，用温开水送服。此药膳补肾益精，滋养筋脉，止血、散淤、消肿。

•健胃防癌茶：向日葵杆芯或向日葵盘30克。用上述原料煎汤即成。煎汤代茶，长期饮用，有防癌，抗癌消炎之功效。胃癌术后吻合口有炎症者可选此膳。

癌症化疗后的食疗

抗癌化学药物对肿瘤细胞有一定的杀伤和抑制作用，同时也可对机体正常组织及细胞产生不同程度的损害。特别对骨髓细胞，胃肠道黏膜上皮细胞、生殖细胞、毛发等损害较为明显。症见面色光白，气短，心悸，神疲乏力，自汗盗汗，头晕目眩，恶心呕吐、食欲不振，便溏腹泻等。

癌症化疗期间，往往胃肠反应比较明显，化疗后损伤肠胃功能明显。出现食欲不振，大便溏薄、胃脘胀满、舌淡苔白，脉虚细等症状。可选择健脾益气，理气化湿的食物。如柑、橘、玉米、薏苡仁、黄豆、淮山、北芪、党参等食物。

•复方黄芪粥：生黄芪30克，生薏苡仁30克，赤小豆15克，鸡内金9克，金橘饼2个，糯米30克。将生黄芪、生薏苡仁、赤小豆、糯米洗净，鸡内金洗净，晾干研细末。把生黄芪放入锅内，加清水1000毫升，文火煮20分钟，去黄芪，放入薏苡仁、赤小豆煮30分钟，再放入糯米、鸡内金末，煮成粥。分早晚两次服用，食粥后嚼金橘饼1个。适用于化疗后胃气受损，气弱，胃纳差等症。

•洋参淮山炖乳鸽：乳鸽1只，西洋参片15克，淮山药30克，红枣4个，生姜1片。将西洋参、淮山药、红枣（去核）、生姜洗净，乳鸽去毛及内脏，

洗净切成小块。把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖2小时，调味即可　随量饮汤食肉　适用于化疗后气阴受损，气弱乏力，纳差，口干等症。

• 杞子甲鱼瘦肉汤：枸杞子30克，甲鱼1只，猪瘦肉150克。将甲鱼宰杀去内脏，洗净切小块，加水适量，与枸杞子、猪瘦肉共炖烂熟，盐调味服食。适用于化疗后身体虚弱。

大肠癌的食疗验方三则

• 马齿苋粥：鲜马齿苋100克，粳米60克。将马齿苋洗净、切碎，粳米洗净。把粳米放入锅内，加清水适量，武火煮沸。文火煮成粥，放马齿苋煮熟，调味即可。随量食用。

• 绿豆糯米酿猪肠：猪大肠1段(约40厘米)，绿豆、糯米用量2:1，冬菇2~3个。将绿豆、糯米洗净，清水浸3小时，冬菇洗净切丁，猪大肠洗净，把绿豆、糯米、冬菇丁拌匀，调味，放入猪大肠内(不要太满，并装少许水)，大肠两头用线扎紧。然后放入瓦锅内，加清水适量煮2小时，取出切片，随量食用或佐餐。

• 薏苡仁蛇舌草煲兔肉：薏苡仁30克，白花蛇舌草45克，兔肉60克。加水共煎汤，加少许盐调味即可，可常食。

食道癌术后的饮食调理

癌症病人术后消耗较大，由于食欲不振，营养摄入多有不足，同时，手术、化疗或放疗对机体的打击使得患者体质每况愈下。

合理的膳食原则是：

(1)高蛋白——富含蛋白质的食物

如瘦肉、蛋类、豆类、奶类以及补充各种必需氨基酸，保持体内氨基酸的平衡可抑制癌症的发展。

(2)高热量

食道癌患者术后因食欲差，进食困难，多吃易于消化吸收的脂类、甜食，如蜂蜜、蔗糖及植物油、奶油等。

(3)高维生素

富含维生素A、C、E、K、叶酸的食物，如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏等。

(4)富含微量元素

如香菇、海带、紫菜、蛋黄、南瓜、大白菜、动物的肝肾、人参、枸杞、山药、灵芝等，它们所含有的硒、钼等矿物质具有抗癌作用。

食道癌的食疗处方

食道癌症常见有吞咽有阻塞感，常有胸骨后痛，后期可见吞咽困难，食入即吐，口吐清水，或形寒气短，消瘦等

• 鹅血饮：活鹅1只。用注射器刺入活鹅的血管内，每次抽取5～10毫升鹅血，趁热顿服，每日1次，连续服用。

• 生姜汁：鲜生姜。将生姜洗净切小块，用干净纱布包好，绞取汁。每次5～10毫升，每日2次。

• 鹌蛋牛奶饮：鹌鹑蛋5个，鲜牛奶300毫升，冰糖20克。将冰糖添入鲜牛奶中，煮沸牛奶后冲入鹌鹑蛋，搅拌成蛋花服食。

• 灵芝粉蒸肉饼：灵芝3克，猪瘦肉100克。将灵芝洗净，晾干研末，猪瘦肉洗净剁肉酱。把灵芝末与肉酱，放入容器内，加酱油及生油少许，食盐适量拌匀，隔水蒸熟即可。随量食用，或佐膳。

饮食偏方治疗"要命"的癌

俗话说"牙疼不算病，疼起来真要命"，牙痛是一种严重影响人们生活的一种病症，一般可分为龋齿牙痛、风热牙痛、虚火牙痛三种。现介绍九则治疗牙痛的食疗方，您不妨一试。

• 咸蛋蚝豉粥：咸鸭蛋2个，蚝豉(干牡蛎肉)100克，大米适量煲粥，连吃2～3天。适宜虚火上炎牙痛者食用。

• 皮蛋腐竹咸瘦肉粥：皮蛋2个，水发腐竹60克，咸瘦猪肉100克，大米(或小米)适量煲粥，连吃2～3天。适宜虚火龋齿疼痛者食用。

• 蚝豉皮蛋盐渍瘦猪肉粥：蚝豉100克，皮蛋2个，盐渍瘦猪肉100克，大米适量煲粥吃。适宜阴虚牙齿肿痛、咽喉声嘶者食用。

• 牛膝生地黑豆粥：牛膝12克，生地黄、熟地黄各15克，黑豆60克，粳米100克。将各物分别用水洗净，地黄切碎，加适量清水煮成粥，去牛膝、地

黄的药渣，用少许盐调味随意食用。适宜体虚正气弱的老年患者食用。

• 贻贝苁蓉黑豆汤：贻贝（淡菜，为海产品）、肉苁蓉各 30 克，黑豆 150 克。洗去贻贝砂泥，黑豆洗净，肉苁蓉切片，一起放入锅里加清水适量熬煮 1 小时以上，然后去取汁，1 次服完。每日 1 剂，连服数天，牙痛痊愈为止。贻贝入肾经，滋阴降火；黑豆补肾，除胸中热痹，散五脏积热。适宜龋齿牙痛及虚火上炎的牙龈肿痛者食用。

• 狗肝菜豆腐汤：狗肝菜（草药）250 克，豆腐 250 克，将两味用水洗净，加适量水煮熟，去狗肝菜，加调味料，饮汤吃豆腐。适宜肝火风热龋齿红肿热痛者食用，虚火者忌用。

• 柳根煲瘦肉：柳树根 50 克，猪瘦肉 100 克。将两味洗净加适量水同煲，调味后饮汤吃肉。适宜牙龈肿胀、腮部红肿的风火牙痛者食用。

• 绿豆鸡蛋糖水：绿豆 100 克，鸡蛋 1 个，冰糖适量。将绿豆捣碎，用水洗净，放锅里加水适量，煮至绿豆烂熟，把鸡蛋打入绿豆汤里，搅匀，稍凉后一次服完，连服 2～3 天。适宜口腔红肿热痛的风热牙痛者食用。

• 虎坠火汤：生石膏 30 克，怀牛膝 9 克，丹皮 6 克，绿豆 100 克，大米适量。先将石膏、绿豆捣碎，然后将各药放入纱布袋里，缝口，放进砂锅里，加适量清水和大米煮粥，粥成去药袋，喝粥。石膏大寒为消炎去火之品；牛膝引热下行以散郁热；丹皮行血散淤；绿豆清热解毒消炎。适宜实热火盛的壮实的患者食用，体弱胃气虚者忌服。

肾结石的食疗验方五则

由于对肾结石的病因目前还不太明确，所以应该在饮食中注意以下几点：大量饮水，每天 2000～3000 毫升，尽可能使尿量达到 2000 毫升以上。应限制肉类的摄入量，特别是动物内脏。有些食物应少吃，如菠菜、土豆、芦笋、胡萝卜、榨菜、带鱼、浓茶、速溶咖啡等。

• 核桃粥：核桃仁 100 克，大米 100 克，冰糖 30 克。将大米淘洗干净，核桃去壳留仁，放入米锅内，加水 500 毫升，冰糖打碎，放入锅内。把锅置于武火上烧沸，用文火煮 30 分钟成粥即成。每日 3 次，当主食。补肺肾，排结石。

• 竹笋炒鸭肫：鸡内金 30 克，鸭肫 100 克，竹笋 200 克，黑木耳 30 克，绍酒 20 克，葱 20 克，姜 10 克，素油 50 克。将竹笋洗净切片，鸡内金研成细粉，

鸡肫切片，黑木耳发透去泥沙及蒂，葱切段，姜切片。将素油放入炒勺内，烧至六成熟时，加入葱、姜炒香，放入鸭肫、竹笋、木耳及绍酒，盐少许，炒熟后加入鸡内金粉炒匀即成。每日1次，佐餐食用。消食积，通石淋。

• 薏苡仁粥：薏苡仁50克，大米150克，白糖30克。将薏苡仁、大米淘洗干净，放入锅内，加水1000毫升。将锅置于武火上烧沸，再用中火煮50分钟即成，食用时加入白糖拌匀。每日2次，当早晚餐食用。除湿健脾，利水消肿。

• 红枣薏苡仁鱼翅汤：红枣10枚，薏苡仁30克，莲子30克，鱼翅50克。将鱼翅发透、洗净，撕成丝状；薏苡仁洗净，莲子去心，红枣去核。将莲子、薏苡仁、红枣先炖，加水500毫升，炖约30分钟，加入鱼翅，再炖20分钟即成。每日1次，单食。补益气血，通淋利尿。

• 薏苡仁蒸鸡：鸡1只，薏苡仁30克，核桃仁30克，鸡内金15克，海金沙20克，琥珀15克，地黄15克，红枣10枚，盐10克，葱20克，姜15克，绍酒20克，芝麻油30克。将薏苡仁、核桃仁、鸡内金、海金沙、琥珀、地黄、红枣放入锅内，加水500毫升；置中火上煎煮25分钟，过滤，留药汁。鸡宰杀后，抹上绍酒、盐，把葱、姜放入鸡腹内，煎煮好的药汁液同鸡放入蒸盆；把蒸盆置于蒸笼内，蒸1.5小时即成。每日2次，吃鸡肉，喝汤。滋补气血，溶石排石。

心力衰竭饮食治疗

1. 心力衰竭的饮食原则

(1)限制钠盐的摄入

预防和减轻水肿，应根据病情选用低盐、无盐、低钠饮食。低盐即烹调时食盐2克/天；食盐含钠391毫克/克，或相当于酱油10毫升。1天副食含钠量应少于1500毫克。无盐即烹调时不添加食盐及酱油，全天主副食中含钠量小于700毫克。低钠即除烹调时不添加食盐及酱油外，应用含钠在100毫克以下的食物，全天主副食含钠量小于500毫克。大量利尿时应适当增加食盐的量以预防低钠综合征。

(2)限制水的摄入

充血性心力衰竭中水的潴留主要继发于钠的潴留。身体内潴留7克氯

化钠的同时,必须潴留1升水,才能维持体内渗透压的平衡,故在采取低钠饮食时,可不必严格限制进水量。事实上,摄入液体反可促进排尿而使皮下水肿减轻。国外学者认为,在严格限制钠盐摄入的同时,每日应摄入2000~3000毫升水,则钠和水的净排出量可较每日摄入量1500毫升时为高,但超过3000毫升时则不能使钠和水的净排出量有所增加,考虑到这种情况,加上过多的液体摄入可加重循环负担,故国内学者主张对一般患者的液体摄入量限为每日1000~1500毫升(夏季可为2000~3000毫升),但应根据病情及个体的习惯而有所不同。对于严重心力衰竭,尤其是伴有肾功能减退的患者,由于排水能力减低,故在采取低钠饮食的同时,必须适当控制水分的摄入,否则可能引起稀释性低钠血症,这是顽固性心力衰竭的重要诱因之一。一旦发生此种情况,宜将液体摄入量限制为500~1000毫升,并采用药物治疗。

(3)钾的摄入

如前所述,钾平衡失调是充血性心力衰竭中最常出现的电解质紊乱之一。临床中最常遇到的为缺钾,主要发生于摄入不足(如营养不良、食欲缺少和吸收不良等);额外丢失(如呕吐、腹泻、吸收不良综合征);肾脏丢失(如肾病、肾上腺皮质功能亢进、代谢性碱中毒、利尿剂治疗等)以及其他情况(如胃肠外营养、透析等)。缺钾可引起肠麻痹、严重心律失常、呼吸麻痹等,并易诱发洋地黄中毒,造成严重后果。故对长期使用利尿剂治疗的病人应鼓励其多摄食含钾量较高的食物和水果,例如香蕉、橘子、枣子、番木瓜等,必要时应补钾治疗,或将排钾与保钾利尿剂配合应用,或与含钾量较高的利尿中草药,如金钱草、苜蓿草、木通、夏枯草、牛膝、玉米须、鱼腥草、茯苓等合用。

另一方面,当钾的排泄低于摄入时,则可产生高钾血症,见于严重的心力衰竭,或伴有肾功能减损以及不谨慎地应用保钾利尿剂。轻度患者对控制饮食中钾和钠以及停用保钾利尿剂反应良好,中度或重度高钾血症宜立即采用药物治疗。

(4)热能和蛋白质不宜过高

一般说来,对蛋白质的摄入量不必限制过严,每天每公斤体重1克,每天50~70克,但当心衰严重时,则宜减少蛋白质的供给,每天每公斤体重0.8克。蛋白质的特殊动力学作用可能增加心脏额外的能量要求和增加机体的代谢率,故应给予不同程度的限制。已知肥胖不论对循环或呼吸都是

不利的，特别是当心力衰竭发生时，由于它可引起膈膜肌的抬高，肺容积的减少及心脏位置的变化，因而成为一个更加严重的因素。此外，肥胖还将加重心脏本身的负担，因此宜采用低热能饮食，以使患者的净体重维持在正常或略低于正常的水平，而且，低热量饮食将减少身体的氧消耗，从而也减轻心脏的工作负荷。

(5)碳水化合物的摄入

供给按每天300～350克，因其易于消化，在胃中停留时间短，排空快，可减少心脏受胃膨胀的压迫。宜选食含淀粉及多糖类食物，避免过多蔗糖及甜点心等，以预防胀气、肥胖及甘油三酯升高。

(6)限制脂肪

肥胖者应注意控制脂肪的摄入量，宜按每天40～60克。因脂肪产热能高，不利于消化，在胃内停留时间较长，使胃饱胀不适；过多的脂肪能抑制胃酸分泌，影响消化；并可能包绕心脏、压迫心肌；或腹部脂肪过多使横膈膜上升，压迫心脏感到闷胀不适。

(7)补充维生素

充血性心力衰竭患者一般胃纳较差，加上低钠饮食缺乏味道，故膳食应注意富含多种维生素，如鲜嫩蔬菜、绿叶菜汁、山楂、鲜枣、草莓、香蕉、橘子等，必要时应口服补充维生素B、C等。维生素B_1缺乏可导致脚气和心脏病，并诱发高排血量型的充血性心衰竭。叶酸缺乏可引起心脏增大伴充血性心力衰竭。

(8)保持电解质平衡

充血性心力衰竭中最常见的电解质紊乱之一为钾的平衡失调。由于摄入不足，丢失增多或利尿剂治疗等可出现低钾血症，引起肠麻痹、心律失常，诱发洋地黄中毒等，这时应摄食含钾高的食物，如干蘑菇、紫菜、荸荠、红枣、香菜、香椿、菠菜、苋菜、香蕉及谷类等。如因肾功能减退，出现高钾血症时，则应选择含钾低的食物。钙与心肌的收缩性密切相关。高钙可引起期外收缩及室性异位收缩，低钙又可使心肌收缩性减弱，故保持钙的平衡在治疗中有积极意义。镁能帮助心肌细胞解除心脏的毒性物质，能帮助维持正常节律，在充血性心力衰竭中可因摄入不足、利尿剂等药物导致排出过高或吸收不良，均能使镁浓度降低，如不及时纠正，可进一步加重心力衰竭至诱发洋地黄中毒，增加镁的摄入对治疗有利。

2. 心力衰竭的食物选择

宜选用含钠低的蔬菜及瓜、茄类、豆浆、百叶、豇豆、鲜豌豆，水果除含苯甲酸钠防腐剂的罐头水果或果汁以外均可吃。猪肉、鸡肉、牛肉、淡水鱼及部分含钠低的海鱼；各种新鲜水果如橙、柑橘、梨、苹果、桃等均可食用。

钠的摄入量应小于700毫克/天，鸡蛋可吃1个，牛奶200毫升，最好用豆浆替代牛奶，饮食应以半流质饮食或软食为主。

动脉硬化的饮食治疗

动脉硬化性疾病是发达国家人口死亡的主要原因，我国此病的患病率也有增加的倾向。饮食因素是主要的相关因素，流行病学也表明，居民的饮食组成不同可以影响其发病率。因此，饮食调养是预防动脉硬化的主要措施。

1. 饮食治疗原则

摄入的热量必须与消耗的能量相平衡，最好把这种平衡保持在标准体重范围内。如果超重，就不仅要减少热量摄入，还应该增强体力活动，加强能量消耗。

重点减少食物中动物脂肪和蛋白质，每次进餐都要严格控制肉类食物。因为即使是最瘦的肉也含10%～20%的动物脂肪，应该从食用肉中消除多余的脂肪，把脂肪摄入量减少到最低限度。不要吃鸡皮，因为鸡皮所含脂肪比例高。一星期内吃猪、牛肉不超过3次，其他时间最好是鸡或鱼（不包括水生贝壳类），因为这些所含的饱和脂肪酸少于猪、牛等肉类。

对肉或鱼最好烧、烤或烘，不要用油煎或炸。因为烧、烤、烘能从肉中清除掉相当数量的人体不需要的脂肪。

降低胆固醇的摄入量。每日不超过3个蛋黄（包括其他食物），水生贝壳类（龙虾、小虾、牡蛎等）每月最好仅吃2～3次，少吃肝、肾和其他内脏，因为，内脏中含有大量的胆固醇和脂肪。

少用或不用蛋黄酱拌色拉。最好用醋或酱油等，多用植物油烹饪，少用动物油和黄油烹调。

不食或少食奶油、糖果或酸味饮料，少吃甜食，少吃精制糖，多吃标准

粉，少吃精粉。这样可以改善消化能力，降低热量摄入，也减少了肠道对脂肪和胆固醇吸收。

限制上述饮食亦不会缺乏营养。蔬菜、水果和各类食物中含有大量碳水化合物可以向人体提供热量。也就是说，各类食品以及黑面包、糙米、蚕豆、豌豆、胡萝卜、绿叶蔬菜和新鲜水果、桃子、梨、苹果(最好带皮)，含有人体所需要的全部营养成分，在不提高血液胆固醇的情况下，供给人所需要的全部热量。

吃饭要定时，两顿饭之间不要加小吃，如果非吃不可的话，可吃些苹果、生胡萝卜、饼干或其他不提供脂肪含量的食品。

饮咖啡、茶和含咖啡因的饮料要适当。这些饮料刺激大脑、心脏和循环系统，而且刺激胃酸分泌，使人感觉饥饿。口渴时最好喝天然果汁，无咖啡因的咖啡、脱脂牛奶和水。

2. 动脉硬化的食物选择

宜多食用植物蛋白(如豆制品)及复合碳水化合物(如淀粉等)，少吃单纯碳水化合物(如果糖、蔗糖、蜜糖及乳糖等)。

宜多吃富含维生素C的食物，因维生素C可促使胆固醇羟基化，从而减少胆固醇在血液和组织中的蓄积。

宜多吃高纤维素的食物，因食物纤维不易被人体胃肠道所消化，摄入高纤维食物后可改善大便习惯，增加排便量，使粪便中胆固醇及时排出，从而起到降低血清胆固醇含量的作用。

宜多吃些水产海味食物，如海带、海蜇、淡菜、紫菜、羊栖菜、海藻之类，这些海产品都是优良蛋白质和不饱和脂肪酸，以及各种无机盐的良好来源，在人体内具有阻碍胆固醇在肠道内吸收的作用。中医认为这类食物具有软坚散结的功效，故经常食用，可以软化血管。

宜吃低盐饮食，食盐中的钠，能增加血浆渗透压，促使血压升高，而高血压对动脉粥样硬化及冠心病均可带来不利的影响。

宜常吃红辣椒、牛奶和鱼。尤其是高胆固醇者宜常吃红辣椒、牛奶和鱼。科学家们发现，红辣椒中含有一种番椒素的物质，它能有效地降低人体内胆固醇。牛奶中含有一种乳清酸物质，能抑制肝脏合成胆固醇，降低血液中胆固醇含量，而且牛奶营养丰富。鱼内含有鱼肝油具有降低胆固醇的作用。

宜吃植物油，如豆油、菜油、花生油、麻油等。

心肌梗塞的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

(1)急性期

发病3天内，必须绝对卧床休息，一切活动(包括进食)皆需专人护理。起病后1～3天，以流质饮食为主，可给予少量菜水、去油过滤肉汤、红枣泥汤、米汤、稀粥、果汁、藕粉、口服补液等。凡胀气、刺激溶液不宜吃，如豆浆、牛奶、浓茶、咖啡等。补液总量约每天1000～1500毫升，分5～6次喂服。每天热量500～800千卡为宜。避免过热过冷，以免引起心律失常。食物中的钠、钾、镁，必须加以注意。一般建议低盐饮食，尤其是合并有心力衰竭的患者。但由于急性心肌梗塞发作后，小便中常见钠的丢失，故若过分限制钠盐，也可诱发休克。因此，必须根据病情适当予以调整。此外，对于不能口服的患者或者根据病情需要，尚可补充胃肠外营养。对急性心肌梗塞的患者，因其不能活动，脾胃功能亦必受影响，故食物必须细软易消化。

(2)缓解期

发病4天～4周内。随着病情好转，可逐步改为半流食，但仍应少量多餐。急性后期总热能可增加至1000～1200千卡。膳食宜清淡、富有营养且易消化。

允许进食粥、麦片、淡奶、瘦肉、鱼类、家禽、蔬菜和水果。食物不宜过热、过冷，并应少吃多餐，经常保持胃肠通畅，以防止大便过分用力。

3～4周后，随着病人逐渐恢复活动，饮食也可适当放松，但脂肪和胆固醇的摄人仍应控制，对伴有高血压或慢性心力衰竭患者仍应限钠。肥胖者应减食。饱餐(特别是进食多量脂肪时)应当避免，因它可引起心肌梗塞再发作，这可能与餐后血脂增高，血液黏度增高引起局部血流缓慢，血小板易于凝集而致血栓形成有关。另方面，饮食也不应限制过分，以免造成营养不良和增加病人的精神负担。

(3)恢复期

发病4周后，病情稳定后，随其活动量的增加。一般每天热量可保持在1000～1200千卡左右。足量的优质蛋白和维生素则有利于病损部位的修

复。乳类蛋白、瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等均可食用，特别是绿叶蔬菜和水果是富含维生素C的食物，性质疏利通导，宜经常摄食。每人的饮食中还要含有一定量的粗纤维素，以保持大便通畅，以免排便费力。此外，恢复期后，应防止复发，其膳食原则还应包括维持理想体重，避免饱餐，控制脂肪和胆固醇摄入，预防血液黏度增高和血小板凝集。戒烟、酒，如伴有高血压和慢性心力衰竭者应限钠。

此外，还需注意下列几点。

注意水和电解质平衡。食物中水的含量应与饮水及输液量一并考虑，使适应心脏的负荷能力。如患者伴有高血压或心力衰竭，应限制钠盐，但临床上亦观察到急性心肌梗塞发生后，尿中有钠的丢失，故应根据血液生化指标予以调整。有人研究缺血心肌的营养代谢，认为镁对缺血性心肌病有良好的保护作用，膳食中含一定量的镁，可能有助于降低心肌梗塞的发病率与死亡率。成人镁的需要量为每日300～400毫克，食物来源为有色蔬菜、小米、面粉、肉、海产品等。已知钾对心肌的兴奋性、传导性等均有影响，低钾血症易发生心律失常，故应注意如有低钾血症出现，饮食上应予调整。

急性心肌梗死伴心功能不全时，常有胃肠功能紊乱，饮食更应注意。发病开始的1～2天，仅给热水果汁、米汤、蜂蜜水、藕粉等清淡、流质饮食。每日6～7次，每次100～150毫升。若患者的心律紊乱有所好转，疼痛减轻后，可逐渐增加一些瘦肉、蒸鸡蛋白、稀米粥等饮食。随着病情的恢复，病后6周可采用冠心病的饮食，但饮食仍需柔软，易于消化。

注意高发季节的饮食调配，深秋和冬季是心肌梗塞的好发季节，除了保暖防寒外，还应多吃性温和具有活血化淤功能和营养丰富的食物，尤以各种药粥最为适宜。陈旧性心肌梗塞病人的饮食，可按一般冠心病的饮食安排。

2. 心肌梗塞的食物选择

避免暴饮暴食和刺激性饮料，暴饮暴食会加重心肌耗氧，加重或诱发心肌梗塞。特别是高脂饮食后，还易引起血脂增高，血液黏稠度增高，局部血流缓慢，血小板易于聚集凝血，而诱发心肌梗塞。

少食易产生胀气的食物，如豆类、土豆、葱、蒜及过甜食物。

禁食辛辣刺激性食物，如浓茶、白酒、辣椒、可可粉、咖啡等以免心肌受到不良刺激。

肥胖者忌食或少食白鲢鱼、黄花鱼等助湿、壅滞之品。

急性胃炎的饮食治疗

• 去除病因，对症治疗。大量呕吐及腹痛剧烈者应禁食，卧床休息。

• 急性发作时最好用清淡、流质饮食，如米汤、杏仁茶、清汤、淡茶水、藕粉、薄面汤、去皮红枣汤，应以咸食为主，待病情缓解后，可逐步过渡到少渣半流食，尽量少用产气及含脂肪多的食物，如牛奶、豆奶、蔗糖等。

• 严重呕吐腹泻，宜饮糖盐水，补充水分和钠盐。若因呕吐失水及电解质紊乱时，应静脉注射葡萄糖盐水等溶液。

• 腹痛剧烈时，应禁食水，使胃肠充分休息，待腹痛减轻时，再酌情饮食，应禁用生冷、刺激食品，如醋、辣椒、葱姜蒜、花椒等，也不要用兴奋性食品如浓茶、咖啡、可可等，烹调时，以清淡为主，少用油脂或其他调料。

急性胃炎食疗方

• 桂花心粥：粳米 50 克，桂花心 2 克，茯苓 2 克。桂花心、茯苓放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 20 分钟，滤渣，留汁。粳米淘净并与汤汁放入锅内，加适量清水，用武火烧沸后，转用文火煮，至米烂成粥即可。每日 1 次，早晚餐服用

• 鲜藕粥：鲜藕适量，粳米 100 克，红糖少许。将鲜藕洗净，切成薄片，粳米淘净。将粳米、藕片、红糖放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。每日 2 次，早晚餐食用。

• 橙子蜂蜜饮：橙子 1 只，蜂蜜 50 克。将橙子用水浸泡去酸味，然后带皮切成 4 瓣。橙子、蜂蜜放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮 20～25 分钟，捞出橙子，留汁即成，代茶饮。

• 枸杞藕粉汤：枸杞 25 克，藕粉 50 克。先将藕粉加适量水小火煮沸后，再加入枸杞，煮沸后，可食用。每日 2 次，每次 100～150 毫升。

• 橘皮粥：鲜橘皮 25 克，粳米 50 克。先将鲜橘皮洗净后，切成块，与粳米共同煮熬，待粳米熟后食用。每日 1 次，早餐食用。

• 蜂蜜桃汁饮：蜂蜜 20 克，鲜桃 1 个。先将鲜桃去皮，去核后压成汁，再加入蜂蜜和适量温开水即成。每日 1～2 次，每次 100 毫升。

慢性胃炎的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

注意食用具有营养的食物。多吃些高蛋白食物及高维生素食物，保证机体的各种营养素充足，防止贫血和营养不良，对贫血和营养不良者，应在饮食中增加富含蛋白质和血红素铁的食物，如瘦肉、鸡、鱼、肝、腰等内脏；高维生素的食物带有深色的新鲜蔬菜及水果，如绿叶蔬菜、西红柿、茄子、红枣等。每餐最好吃2～3个新鲜山楂，以刺激胃液的分泌。

注意食用酸碱平衡。当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆、吃馒头或面包以中和胃酸，当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，以刺激胃液的分泌，帮助消化，要避免引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。当患有萎缩性胃炎时，宜饮酸奶，因酸奶中的乳脂类物质会紧紧地吸附在胃壁上，对胃黏膜起保护作用，使已受伤的胃黏膜得到修复，酸奶中特有的成分乳糖分解代谢所产生的乳酸和葡萄糖醛酸能增加胃内的酸度，抑制有害菌分解蛋白质产生毒素，同时使胃免遭毒素的侵蚀，有利于胃炎的治疗和恢复。

当口服抗菌素治疗某些炎症性疾病时，应同时饮用酸奶，即补充了营养，又避免了抗菌素对人体产生的副作用，因为酸奶中含有大量的活性杆菌，可以使抗菌素药物引起的肠道菌群失调现象重新获得平衡，同时保护了胃黏膜。

平时一定要把握进餐量，不能因喜好的食物而多吃，一定要少吃多餐，以增进营养，减轻胃部负担为原则，同时要禁忌烟酒。

2. 慢性胃炎食疗方

• 红枣益脾糕：干姜1克，红枣30克，鸡内金10克，面粉500克，白糖300克，发面适量（用酵母发面）。干姜、红枣、鸡内金放入锅内，用武火烧沸后，转用文火煮20分钟，去渣留汁。面粉、白糖、酵母放入盆内，加药汁，清水适量，揉成面团。待面团发酵后，做成糕坯。将糕坯上笼用武火蒸15～20分钟即成。每日1次，作早餐食用。

• 山楂核桃茶：核桃仁150克，白糖200克，山楂50克。核桃仁用水浸

泡30分钟，洗净后，再加少许清水，磨成茸浆，越细越好，装入盆内，再加适量的清水稀释调匀待用(约200毫升)；山楂用水冲洗干净，山楂要拍破放入锅内，加清水适量，用中火煎熬成汁，去渣留汁约1000毫升　再将山楂汁倒入锅内，加白糖搅匀，待溶化后，再将核桃缓缓倒入锅内，边倒边搅匀，烧至茶微沸，出锅装碗即成，代茶饮

• 羊肉萝卜汤：羊肉100克，苹果150克，豌豆100克，萝卜300克，芫荽、胡椒粉、盐、醋各少许。羊肉洗净，切成六分见方的肉块，香菜洗净切成段待用。豌豆、苹果、羊肉、姜放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮1小时，再放萝卜块煮熟，放盐、芫荽即成，用醋蘸食。

• 山楂糖：山楂500克，白糖500克，熟植物油少许　将山楂洗净，拍破，放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用文火煎熬20分钟，取汁，再加清水继续煎熬，这样三次取出楂汁。将三次取得的山楂汁一起放入锅内煎熬，至山楂液稠厚时，加白糖搅匀，继续用文火熬煮至山楂糖液呈透明状时，停火，即成山楂糖　将山楂糖倒入涂过植物油的搪瓷盘内，推平，用刀划成小块，装盆备用。每日3次，每次3块。

• 胡椒猪肚：白胡椒15克、猪肚1个，将胡椒略打碎，放入洗净的猪肚内，并在猪肚内装入少量水，然后用线扎紧，放砂锅内小火炖至烂熟，调味后食用。每两天服1次，连服5次。

• 鲫鱼糯米粥：鲫鱼2条，糯米50克。将鲫鱼去肠杂后与糯米同煮粥食用，早晚餐食用，可常服用

• 木瓜米醋汤：木瓜500克，生姜30克，米醋50克。上述食物共同放入砂锅内，加适量水煮成汤。每两天服1剂，每剂分3次服完，可常服食。

慢性肾炎食疗方

• 黄芪粥：黄芪60克，粳米100克，红糖少许。黄芪切成薄片，粳米淘洗干净。黄芪放入锅内，加清水适量，用中火煮沸后，去渣取药汁。粳米放锅内，加药汁，清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。每日2次，早晚各1次，适用于老年浮肿、慢性肾炎，体质虚弱者，但舌质红者忌服。

• 生姜大枣粥：鲜生姜12克，大枣6枚，粳米90克。生姜洗净后切碎，用大枣、粳米煮粥。每日2次，做早晚餐服用，可常年服用。适用于轻度浮肿，面色萎黄者。

•黑芝麻伏苓粥:黑芝麻6克,茯苓20克、粳米60克。茯苓切碎,放人锅内煎汤,再放人黑芝麻粳米煮粥即成。每日2次,早晚餐服用,连服15天。适用于精神萎靡者。

•双皮汤:葫芦壳50克,冬瓜皮30克,红枣5枚。把上述各味药共同加水400毫升煎至150毫升,去渣留汁。每日1剂,服至浮肿消退为止,适用于浮肿者。

•山药粥:干山药60克或鲜山药120克,粳米60克。山药洗净切成片,与粳米共同煮成粥。每日2次,早晚餐服用,可常服用,具有温补脾肾、通阳利水的作用。

•冬瓜砂仁汤:冬瓜1000克,砂仁30克。冬瓜、砂仁共同炖成汤。隔日1剂,连服20天,以利尿为主。

•龟板饮:山药30克,黄花20克,龟板30克。先将龟板煎2小时,然后加入山药、黄花同煎,去渣留汁。每日2次,早晚服用,连服1周。适用于尿少,腰以下浮肿者。

•鲫鱼粥:鲫鱼2条,粳米60克,鲜芦根6克。鲫鱼去除内脏洗净,与鲜芦根、粳米共同煮成粥。每日2次,早、晚餐服用、连服20天,宜温补脾肾、通阳利水。

•芡实粥:芡实30克,糯米30克,白果10枚。先净白果去壳去芯,将白果与芡实、糯米共同煮成粥。每日1次,10天为一疗程,宜平肝潜阳,以固肾为主。

•柿叶糖:鲜柿叶1000克。将鲜柿叶洗净切碎,加水浓煎,去渣取汁,小火浓缩至黏稠。加白糖吸干药汁,晒干压碎,装瓶配用。每日3次,每次冲服15克,适用于轻度浮肿,腰酸腿软,入睡盗汗者。

溃疡病的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

保证营养的供给。营养充足能够改善全身状况,促进溃疡愈合,给予充足的蛋白质是溃疡愈合的重要因素之一,每天每公斤体重不少于1克,应选用易消化的蛋白质食品,如牛奶、鸡蛋、豆浆、豆腐、嫩豆腐、鸡肉、鱼肉、瘦肉等。

供给适量的脂肪　脂肪有抑制胃酸分泌的作用,可适当用些易消化的脂肪食品,但不宜长期过多的使用,以防高脂血症

碳水化合物要充足。碳水化合物既不抑制胃酸分泌,也不刺激胃酸分泌,可食用,以供充分的热能

避免刺激性食物　溃疡病的基本饮食原则是去除对胃肠的刺激物,包括刺激性的药物如阿司匹林、保泰松、布洛芬、消痛灵等。

同时应忌烟、酒。应采用多次、少量,刺激性小而易消化的食物,特别是在溃疡活动期,要食用刺激性小,中和胃酸能力强的而且对胃没有机械性刺激的食品。应限制辛辣的调味品,因为这些调味品如肉汤、浓茶、咖啡、巧克力、可乐饮料和酒类是胃酸分泌的强烈刺激物。粗糙的食品如干豆类、小米、高粱米、玉米、榛子等,含纤维素高的蔬菜如芹菜、韭菜、生萝卜、卷心菜、洋葱等也应该加以限制。理想的食品有面片、面条、粥、豆浆、乳类、蛋类、肉类、菜叶等,这些食物刺激性小而易消化,具有较高的缓冲酸的能力。

在溃疡病急性活动期饮食温度要适宜,勿过烫过冷,以防刺激溃疡面。调料中不宜用干辣椒、芥末、咖喱粉等,也不宜于食用大量的糖。禁忌易产酸产气食物,如土豆、地瓜、过甜点心及糖醋食品、生葱、生蒜、生萝卜、蒜苗、腊肉、火腿、虾肉,应尽量不用。

要注意给予优质的动物性蛋白外,还要给予维生素A和维生素C,以促进溃疡愈合。美国进行了为期6年的调查研究表明,增加膳食中的胡萝卜素,可能有预防十二指肠溃疡的作用。每日食用较多的水果与蔬菜的人比少食用者发生溃疡的概率降低33%,研究人员指出,溃疡病的形成除幽门螺旋杆菌感染外,与肠道内环境因素也有关,建议常吃水果和蔬菜可预防溃疡。近年的生理学研究已证实,糖、蛋白质、脂肪三大营养素中,脂肪抑制胃酸的能力最强。当饱餐一顿高脂饮食后,往往会延长饥饿的时间,其原因在于脂肪食物进入小肠后,可刺激肠壁产生抑胃素,通过血液循环抵达胃部,抑制多种酶的释放,减慢对食物的消化,从而减轻了胃部溃疡面的伤害。从这一点来说,溃疡病人可适当吃些脂肪。

供给适量的膳食纤维。溃疡病人在膳食中减少膳食纤维时,易产生便秘,故可常吃香蕉、蜂蜜、果汁、菜汁、洋粉冻等,以起润肠作用。

溃疡病的烹调方法可选用蒸煮汆、软烧、烩、焖、炖等方法,不宜用油炸、油煎、爆炒醋熘、冷拌等方法

2. 溃疡病食物选择

避免能强烈刺激胃液分泌的食物，如咖啡、浓茶、可可、巧克力、浓肉汤、鸡汤、过甜食物、酒精、地瓜等食物；各种香料及强烈调味品，如味精、芥末、胡椒、辣椒、茴香、花椒等也应加以控制。

含粗纤维多的食物，如玉米面、高粱米等粗粮，干黄豆、茭白、竹笋、芹菜、藕、韭菜、黄豆芽等要加以限制。坚硬的食物，如腊肉、火腿、香肠、蚌肉、花生米不宜食用。

生葱、生蒜、生萝卜、洋葱、蒜苗等产气多的食物对溃疡病不利。

3. 溃疡病分期的饮食治疗

通常的饮食治疗根据病情的轻重分为4个分阶段：

溃疡Ⅰ期：饮食治疗适用于溃疡病急性发作或出血刚停止后。进流质饮食，每日6~7餐，其中2次牛奶，若牛奶不适应者或腹部胀气者，可用豆浆代替，或加米汤稀释。其他餐次可给予豆浆、米汤、蛋羹、稀藕粉、豆腐脑等。

溃疡Ⅱ期：饮食治疗适用于无消化道出血，疼痛较轻，自觉症状缓解，食欲基本正常者，可食用细软易消化的少渣半流食，如鸡蛋粥、肉泥烂面条等，每天6餐，每餐主食50克，加餐时可用牛奶、蛋花汤等，禁食碎菜及含渣较多的食物。

溃疡Ⅲ期：饮食适用于病情稳定，自觉症状明显减轻或大致消失者。饮食应以细软易消化半流质为主，每日6餐，每餐主食不超过100克，可食用面条、面片、粥、小馄饨、小笼包、清蒸鱼、汆丸子等。防止过饱引起腹胀，禁止食用粗纤维多的蔬菜和咸菜等。

溃疡Ⅳ期：饮食适用于病情稳定，溃疡基本愈合并渐康复的患者。选用软而易消化食物为主，主食不限量，除三餐主食外，另加两次点心，不宜进油煎炸及粗纤维多的食物。

细菌性痢疾的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

饮食治疗的目的是减少肠道刺激，缓解病人腹泻症状，防止和纠正水电解质平衡。在发热、腹痛、腹泻明显时，应禁食，当症状稍有减轻时，可进食清淡、营养丰富、易消化、脂肪少的流质饮食。如藕粉、米汤、果汁、菜汁、禁饮牛奶、豆浆及易产气的饮食，以保证肠道的充分休息，要补充水分和电解质。每日6餐，每餐200～250毫升。

发热、腹泻症状好转后，可食少渣无刺激性饮食，由少渣、少油半流过渡到半流、软食或普食。可食用粥、面条、面片、小馄饨、豆腐、蒸蛋羹、小肉丸、鱼丸、烧鱼、菜泥等，每日可3餐或5餐，量不宜过多。应多饮水，改善脱水和毒血症，利于毒素的排泄。禁食油煎或油炸食物，芹菜、韭菜、萝卜、咖啡、浓茶、酒类、刺激性调味品，生冷食物，待肠道病变康复后再食用普通膳食。

2. 痢疾食疗方

• 大蒜粥：紫皮大蒜30克，白芨粉5克，粳米100克。将大蒜去皮，洗净，切成段。粳米淘净。大蒜放入沸水锅内，煮1分钟的捞出。粳米放入煮蒜的水内，用武火烧沸后，加入白芨粉转用文火煮至米烂成粥，再将蒜重新放入粥里，煮熟即成。每日2次，早晚餐食用，止痢、抗痨。

• 马齿苋粥：马齿苋30克(鲜马齿苋60克)，粳米100克。将马齿苋洗净，切成六分长的段，粳米淘净。粳米放入锅内，加马齿苋，清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米熟即可。每日2次，早、晚餐食用，清热止痢，慢性脾虚泻者忌服。

• 鱼腥草粥：鱼腥草50克，粳米100克，盐少许。将鱼腥草洗净，切成颗粒状。粳米淘净。粳米、鱼腥草放入锅内，加盐、清水适量，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥即可。每日2次，早晚餐用，清热止痢。

• 淮药酥：淮药250克，黑芝麻10克，白糖100克，植物油适量。淮药去皮，切成菱角块状。黑芝麻炒香待用。将锅烧热，放植物油，烧至油六成热时，放淮药块入锅，炸至淮药块外硬内软，浮在油面时即可捞出。烧热锅，用油滑锅，放白糖，加清水少许，煮至糖汁呈米黄色，用筷子挑起糖汁成丝状

时,将淮药块倒入,不停地翻动,使淮药块外面包上一层糖浆,然后撒上黑芝麻即成。

• 梅子丸:乌梅75克,木瓜75克,紫苏叶75克,甘草75克,白糖500克。将乌梅去核,紫苏叶、甘草研成末,木瓜切碎再一起放入盆内拌匀。将白糖放入锅内,加清水适量,用勺不断搅动,至糖水呈黏稠状时,待糖汁稍凉,将粉末放入锅内拌匀,制成似玻璃弹子大小的药丸,放入药盒内备用。每日2次,早晚各1丸,含化。适宜久咳、久泻、腹痛。

• 茶姜冲剂:红茶、鲜生姜汁各200克,白糖500克。红茶加水适量煎煮,每20分钟取煎汁1次,加水再煮,共取煎液3次,合并煎液再用小火煎熬浓缩;到将要干时加入鲜姜汁加热至黏稠停火,待温后拌入干燥白糖将煎液吸净,混匀,晒干,压碎装瓶备用。每次10克,每日3次,以沸水冲服,连服7天~8天,健脾利湿。

3. 分期食谱举例

(1)急性初期食谱:

早餐:米汤(大米50克,盐1克)。

加餐:豆腐脑100克

午餐:蒸蛋羹(鸡蛋50克,盐1克)。

加餐:煮枣汤(干红枣50克,白糖10克)。

晚餐:蛋黄面粥(面粉100克、煮鸡蛋蛋黄2个)。

加餐:冲藕粉(藕粉10克,鸡蛋40克,白糖10克)。

(2)缓解期食谱:

早餐:大米粥(大米100克),鸡蛋1个(鸡蛋50克)。

加餐:冲藕粉(藕粉20克,白糖10克)。

午餐:面片(面粉100克),炒猪肝(猪肝75克)。

加餐:豆腐脑200克

晚餐:软米饭(大米50克),清蒸鱼(鲫鱼100克)。

加餐:面条(瘦肉末30克,挂面50克)。

全日用油10克,用盐8克。

脂肪肝的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

控制热量摄入,以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗。肥胖者应逐步减肥,使体重降至标准体重范围内。以标准体重计算,每公斤体重可给热能20~25千卡。标准体重(公斤)=身长(厘米)-105(或100),男性165厘米以上减105,而女性和男性165厘米以下者减100。

限制脂肪和碳水化合物摄入,按标准体重计算每公斤体重每天可给脂肪0.5~0.8克,宜选用植物油或含长链不饱和脂肪酸的食物,如鱼类等;碳水化合物每天每公斤体重可给2~4克,食用糖的摄入不宜过多。

高蛋白饮食,每天每公斤体重可给1.2~1.5克,高蛋白可保护肝细胞,并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给,优质蛋白质应占适当比例,例如豆腐、腐竹等豆制品,瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

保证新鲜蔬菜,尤其是绿叶蔬菜供应,以满足机体对维生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果不可进食过多。

限制食盐,每天以6克为宜。

适量饮水,以促进机体代谢及代谢废物的排泄。

含有甲硫氨基酸丰富的食物,如小米、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品可促进体内磷脂合成,协助肝细胞内脂肪的转变。

忌辛辣和刺激性食物,如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等;少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。

2. 脂肪肝的食物选择

优先保证优质蛋白质食物及新鲜绿叶蔬菜。

控制食糖、各种甜食及高热能食物,如含糖量高的蔬菜、水果、胡萝卜、土豆、芋头、山药、粉条、巧克力、甜点心等。

少吃或不吃煎炸等油类含量高的食品。

胆固醇含量高的食品也宜限制。

适当选用含甲硫氨基酸高的食物,如大蒜、生葱、洋葱等。

3. 脂肪肝一日食谱举例

早餐:馒头(面粉50克),稀饭(大米50克),红腐乳10克,小咸菜10克。

午餐:大米饭100克,韭菜炒鸡蛋(韭菜100克、鸡蛋50克),菠菜牛肉丝(菠菜100克、牛肉50克),西红柿蛋汤(西红柿50克、鸡蛋20克)。

晚餐:燕麦面饼(燕麦面50克),小米粥(小米50克),菜花炖肉(菜花100克、猪肉50克),腐竹炒芹菜(腐竹50克、芹菜100克)。

全日烹调用油15克

全日热能1660千卡左右。

胆囊炎和胆石症的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

急性发作胆绞痛时应予禁食,可由静脉补充营养。

慢性或急性发作缓解后,可食清淡流质饮食或低脂、低胆固醇、高碳水化合物饮食。每日脂肪摄入量应限制在45克以内,主要限制动物性脂肪,可补充适量植物油(具有利胆作用)。胆固醇应限制在每日300毫克以下。碳水化合物每日应保证300~30克。蛋白质应适量,过多可刺激胆汁分泌,过少不利于组织修复。

提供丰富的维生素,尤其是维生素A、维生素C及B族维生素以及维生素E等。

适量膳食纤维,可刺激肠蠕动,预防胆囊炎发作。

大量饮水有利胆汁稀释,每日可饮入1500~2000毫升。

少量多餐,可反复刺激胆囊收缩,促进胆汁排出,达到引流目的。

忌用刺激性食物和酒类。

合理烹调,宜采用煮、软烧、卤、蒸、汆、烩、炖、焖等烹调方法,忌用熘、炸、煎等。高温油脂中,含有丙烯醛等裂解产物,可刺激胆道,引起胆道痉挛急性发作。

食物温度适当,过冷过热食物,都不利于胆汁排出。

2. 胆囊炎和胆石症的食物选择

选择鱼、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物，控制动物肝、肾、脑或鱼子等食品摄入。

保证新鲜蔬菜、水果的供给。绿叶蔬菜，可提供必要的维生素和适量纤维素，更应保证。酸奶、山楂、糙米等食物也对病人有利。

减少动物性脂肪摄入，如肥肉及动物油脂，适量增加玉米油、葵花子油、花生油、豆油等植物油摄入比例

忌食辣椒、咖喱、芥菜等具有强烈刺激性的食物，忌酒及咖啡、浓茶。

3. 胆囊炎和胆石症一日食谱举例

早餐：大米粥（大米 50 克），花卷（面粉 50 克），酱豆腐 10 克，酱甜瓜 10 克。

加餐：西红柿汁（西红柿 100 克、糖 5 克），蛋糕 25 克。

午餐：大米软饭（大米 100 克），爆鱼片（青鱼 100 克、笋片 20 克），炒苦瓜（苦瓜 100 克）。

加餐：藕粉 50 克，加糖 5 克。

晚餐：小米粥（小米 50 克），发面饼（面粉 50 克），肉末豆腐（瘦猪肉 20 克、豆腐 100 克），拌黄瓜丝（黄瓜 100 克、粉丝 20 克）。

全日烹调用油 25 克。

全日热能 1985 千卡左右

肝硬化的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

合理应用蛋白质。肝脏是蛋白的合成的场所，每天由肝脏合成白蛋白 11～14 克。当肝硬化时，肝脏就不能很好地合成蛋白质了。这时就需要合理安排蛋白质的摄入，防止肝性脑病的发生。可以选择由多种来源的蛋白质食物。为了使病人较好地适应，可以吃以酪蛋白为基础的饮食，把奶酪掺到适量的鸡、鱼、瘦肉、蛋中，每天都要有一点儿以平衡蛋白膳食。

供给适量的脂肪。有的病人患肝硬化后，害怕吃脂肪，其实脂肪不宜限

制过严。因肝硬化时胰腺功能不全，胆盐分泌减少，淋巴管或肝门充血等原因有近半数的肝硬化患者出现脂肪痢，对脂肪吸收不良。当出现上述症状时，应控制脂肪量。但如果患者没有上述症状时，并能适应食物中的脂肪，为了增加热量，脂肪不易限制过严。若为胆汁性肝硬化采用低脂肪、低胆固醇膳食。

供给充足的碳水化合物　碳水化合物的充足能使体内充分的贮备肝糖原，防止毒素对肝细胞损害，每天可吃淀粉类食物350～450克。

限制膳食中的水与钠　当有水肿或轻度腹水的病人应给予低盐饮食，每日摄入的盐量不超过3克；严重水肿时宜用无盐饮食，钠应限制在500毫克左右。禁食含钠较多的食物，例如蒸馒头时不要用碱，可改用鲜酵母发面，或吃无盐面包。挂面中含钠较多，不宜吃。其次，各种咸菜和酱菜钠含量也非常多，肝硬化患者应绝对限制。同时调味品中味精以谷氨酸钠为主，会加重肝脏对水钠代谢的负担。现在，市场上方便各类顾客，还供应各种低钠盐，低钠酱油和无盐酱油。在烹调菜肴时，要特别注意烹调方法，否则反而加重钠的摄入，例如有人在做鱼、肉时习惯于先用盐或酱油浸泡，然后再用水冲掉表面的咸味，虽然吃起来不咸，但是过多的钠离子已远远超量了。做各种菜肴时，先不放盐或酱油，当把菜炒熟时最后放盐或酱油，或者炒熟后再放醋、酱油、盐吃。这样既有味道，又限制了钠盐的摄入。其他含钠较高的食品，如海产品、火腿、松花蛋、肉松等也应严格控制。每日进水量应限制在1000～1500毫升。

多吃含锌、镁丰富的食物。肝硬化的病人普遍血锌水平较低，尿锌排出量增加，肝细胞内含锌量也降低，当饮酒时，血锌量会继续降低，应严禁饮酒，适当食用瘦猪肉、牛肉、蛋类、鱼类等含锌量较多的食物。为了防止镁离子的缺乏，如多食用绿叶蔬菜、豌豆、乳制品和谷类等食物。

补充维生素C。维生素C直接参与肝脏代谢，促进肝糖原形成。增加体内维生素C浓度，可以保护肝细胞抵抗力及促进肝细胞再生。腹水中维生素C的浓度与血液中含量相等，故在腹水时应补充大量的维生素C。吃水果时应剥皮或榨成汁饮用。

饮食宜清淡、细软、易消化、无刺激、少量多餐。肝硬化病人经常出现食欲不振，应给予易消化吸收的食物，少量多餐，要吃软食且无刺激食品，做工要细，避免坚硬粗糙的食品，如油炸食品，硬果类食品。当合并食道静脉曲张时，更应注意严禁食用油炸食品和硬果及干果类食品，因这类食物可刺破

食道静脉,引起上消化道大出血,以致危及生命。肝硬化病人千万不可满足一时口感的痛快和心理需要,而丧失宝贵的生命。

2. 肝硬化食物选择

奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白质食品,在每日膳食中应轮换供应。

可适当选用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的单、双糖类,以增加肝糖原储备。

酵母含丰富B族维生素,应注意供应。

忌酒精和一切辛辣及刺激性食品。

避免油炸及干硬食品。

少吃或不吃纤维较多的食品以及产气多的食品,如芹菜、韭菜、黄豆芽、红薯、干豆类、汽水、萝卜等。

3. 肝硬化一日食谱举例

早餐:大米粥(大米50克),馒头(面粉75克),肉松(猪肉松15克)。

加餐:甜牛奶(鲜牛奶250克,白糖10克),苹果150克。

午餐:大米饭(大米150克),烧带鱼(带鱼200克),素炒油菜(油菜150克)。

加餐:冲藕粉(藕粉30克,白糖10克)。

晚餐:大米饭(大米150克),烧鸡块(鸡块100克),西红柿炒豆腐(豆腐50克,西红柿100克)。

全日烹调用油25克。

以上食谱含热能2422千卡。

病毒性肝炎的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

保证充足的热量供给,一般每日以2000~2500千卡比较适宜。过去提倡的肝炎的高热量疗法是不可取的,因为高热量虽能改善临床症状,但最终可致脂肪肝,反而会使病情恶化,故弊大于利。

碳水化合物,一般可占总热能的60~70%。过去采用的高糖饮食也要

纠正，因为高糖饮食，尤其是过多的葡萄糖、果糖、蔗糖会影响病人食欲，加重胃肠胀气，使体内脂肪贮存增加，易致肥胖和脂肪肝。碳水化合物供给主要应通过主食。

为促进肝细胞的修复与再生，应增加蛋白质供给，一般应占总热能的15%，特别应保证一定数量优质蛋白，如动物性蛋白质、豆制品等的供给。

脂肪摄入一般可不加限制，因肝炎病人多有厌油及食欲不振等症状，通常情况下，不会出现脂肪摄入过多的问题

保证维生素供给。维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸等 B 族维生素以及维生素 C，对于改善症状有重要作用。除了选择富含这些维生素的食物外，也可口服多种维生素制剂。

供给充足的液体。适当多饮果汁、米汤、蜂蜜水、西瓜汁等，可加速毒物排泄及保证肝脏正常代谢功能。

注意烹调方法，增进食物色、香、味、形，以促进食欲。忌油煎、炸等及强烈刺激性食品，限制肉汤、鸡汤等含氮浸出物高的食品，以减轻肝脏负担。

采用少量多餐。

2. 病毒性肝炎食物选择

鱼类、瘦肉、鸡蛋、奶类、豆制品等优质蛋白质食物应优先保证。主食应保证。

增加新鲜蔬菜、水果的摄入。

严格禁止饮酒。

慎用辛辣等刺激性食物。

3. 病毒性肝炎一日食谱举例

早餐：大米粥（大米 50 克），花卷（面粉 50 克），煮茶蛋（鸡蛋 50 克），拌黄瓜（黄瓜 100 克）。

加餐：苹果 100 克。

午餐：大米饭（大米 150 克），炒肝尖笋片（猪肝 100 克、莴笋 100 克），黄瓜汤（黄瓜 50 克、瘦猪肉 10 克、香菜 30 克）。

加餐：香蕉 100 克。

晚餐：小米粥（小米 50 克），千层饼（面粉 100 克），肉丝炒芹菜（瘦猪肉 50 克、芹菜 50 克），五香豆腐卷（干豆腐皮 50 克、卷心菜 50 克）。

全日烹调用油 20 克。
全日热能 2250 千卡左右。

急性肾炎的饮食治疗

肾小球肾炎分型多,临床表现复杂,饮食治疗原则要根据病人的肾功能状况和蛋白尿的程度来确定,亦应注意病人的浮肿和高血压情况,做综合分析后来确定如何饮食治疗。

1. 饮食治疗原则

(1)限制蛋白质

急性肾小球肾炎发病 3~6 天,肾小球滤过率下降,会产生一过性的氮质血症,因此应限制蛋白质饮食,在限制的范围内应设法选食优质蛋白质食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等。当病情好转,尿量增多时,每天尿量 > 1000 毫升,可开始逐渐增加蛋白质量,但每日不得超过 0.8 克/公斤体重,低蛋白饮食,每日蛋白质应在 30~40 克,每公斤体重 0.5 克以下。待病情稳定 2~3 个月后,才可逐步恢复正常量。

(2)低盐、低钠饮食

有浮肿和高血压的病人应采用低盐、无盐或低钠膳食。低盐膳食一般每日用食盐小于 3 克或酱油 10~15 毫升,凡含盐多的食品均应避免食用,如咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海味、咸面包、挂面等均应避免。无盐饮食是烹调时不加食盐和酱油。除上述含盐较多的食品应避免食用外,可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱来调味。低钠膳食是除烹调时不加食盐和酱油以下,凡含钠高的食品及蔬菜也应限制,如用发酵粉或碱制作的馒头、糕点、饼干、挂面等,蔬菜中凡含钠 100 毫克/100 克以上者均应慎用,全日膳食中含钠最好不超过 500 毫克。

(3)限制高钾食物

当出现少尿、无尿或血钾升高时,应限制含钾丰富的蔬菜及水果,如黄豆芽、韭菜、青蒜、芹菜、菜花、香椿、菠菜、冬笋、春笋、百合、干红枣、鲜蘑菇、紫菜、榨菜、川冬菜、玉兰片、冬菇、杏、藕、高粱、玉米、扁豆、番茄、丝瓜、苦瓜等。

(4)限制入液量

应根据每天的尿量多少来控制入液量。一般的补充方法是除补充前一日排出尿量以外，再多摄入液体500～1000毫升。如果尿量少或伴有浮肿者，每日摄入的液体量应不超过1000毫升。

(5)供给适当热量和脂肪

急性肾小球肾炎的病人应卧床休息，但热量不要过高，脂肪的含量不宜多，成人每日约25～30千卡/公斤体重。能量的主要来源为淀粉和脂肪约占总能量的90%以上。应多食用含多价不饱和脂肪酸丰富的油脂类，也就是说以植物油为主。

(6)供给充足的维生素

由于限制含钾较多的食物，摄入的蔬菜和水果就要减少，维生素的摄入明显减少，容易造成维生素缺乏症，应补充各种维生素制剂，尤其维生素C对抗过敏反应有利，每日不应少于300毫克。

2. 急性肾炎食疗方

• 白茯苓粥：白茯苓粉15克，粳米100克，胡椒粉、盐、味精少许。粳米淘洗干净。粳米、茯苓粉放入锅内，加水适量，用武火烧沸后转用文火炖至米烂，再加味精、盐、胡椒粉、搅匀即成。每日2次，早、晚餐服用，健脾胃，利水肿，可用于老年性浮肿。

• 鸭汁粥：鸭汤1000克，粳米50克。粳米洗净。粳米、鸭汤（撇去浮油）放入锅内，用武火烧沸后，转用文火煮至熟即成。每日2次，早、晚餐服用，益肺肾，消水肿，用于肺肾亏损，水肿等症。

• 鲜白茅根饮：鲜白茅根50克，玉米须50克。将白茅根、玉米须洗净后用水煎汁，或单味白茅根60克煎水。代茶饮，每日3～5次，适用于颜面浮肿、恶寒发热、小便不利等症。

• 鲤鱼冬瓜汤：鲤鱼1条，赤小豆30克，冬瓜1500克，大葱5棵。鱼去鳞及内脏并洗净，加水5碗与赤小豆、冬瓜、大葱共同煮至3碗汤。每日1剂，连服7～8天，吃鱼喝汤后盖被发汗。适用于恶寒发热、头晕、咽喉肿痛、小便不利、色黄或赤等症，以利水为主。

• 西瓜皮饮：西瓜皮50克，赤小豆50克，鲜茅根50克。西瓜皮去绿衣，切成片，与赤小豆、茅根共同用水煎汤而成。每日1～2次，连服数天，适用于浮肿不甚明显但腰痛较厉害者。

• 冬瓜粥：冬瓜500克，赤小豆30克，粳米60克，加水适量。先将冬

瓜、赤小豆煮成汤后，再放入粳米煮成粥食用。每日2次，或单放冬瓜、赤豆煮汤饮用，煮汤时不宜加盐或极少放入盐。具有清热解毒，凉血益肾的作用。

• 小白菜薏苡仁粥：小白菜500克，薏苡仁60克。薏苡仁煮成粥，再加入切好的小白菜，待菜熟即成，不可久煮。每日2次，早晚餐服用，可做成无盐或低盐。用于面色苍白，咽痛口干，心烦，尿赤者。

• 荔枝草汁：荔枝草50克，加水500毫升。将荔枝草洗净切碎后加水煎汁。每日3次，服时加蜂蜜10毫升。以清热宣肺、利水为宜。

3. 急性肾炎低蛋白一日食谱举例

早餐：甜牛奶(牛奶250克，白糖10克)，糖包(面粉50克，白糖10克)。

加餐：水果100克(鸭梨)

午餐：麦淀粉炒面(麦淀粉150克，圆白菜150克，瘦猪肉25克)，鸡蛋黄瓜汤(鸡蛋1个，黄瓜100克)。

加餐：冲藕粉(藕粉25克，白糖15克)，水果100克(桃)。

晚餐：大米饭(大米100克)，肉末冬瓜汤(肉末25克，冬瓜50克，粉丝15克)。

加餐：水果100克(鸭梨)。

全日用烹调油30克，盐小于3克。

急性肾衰的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

供给优质蛋白质。急性肾衰少尿期的病人食欲较差，很难满足高热量的要求。如病情较轻时，热量供给应以易消化的碳水化合物为主，可采用水果、麦淀粉面条、麦片、饼干或其他麦淀粉点心，加少量米汤或稀粥，要减少蛋白质和非必需氨基酸的摄入，减轻肾脏负担，防止氮质滞留加重。蛋白质要尽量给予动物性蛋白，以高生物价低蛋白为原则，根据尿素氮的情况来确定每日供给蛋白质的量。可适量采用瘦肉类，鱼、鸡、虾等动物蛋白质交替使用，以调节病人的口味。

限制水的摄入。少尿期时，要严格限制各种水分的摄入，以防止体液过

多而引起急性肺水肿或稀释性低钠血症。食物的含水量要加以计算，如1克蛋白质生水0.43毫升，1克脂肪生水1.07毫升，1克碳水化合物生水0.55毫升。要记录饮水量和尿量，根据体液排出量来决定每日的摄入量，一般情况下，要遵照医生的嘱咐饮水。

供给低盐低钠饮食。少尿期时，多伴有浮肿，要根据血钠的测定分别采用低盐、无盐或低钠的饮食。

高血钾时，要减少饮食中的含钾量，避免含钾的食物，以免外源性钾增多而加重高钾血症。含钾高的食物可以通过冷冻，加水浸泡或弃去汤汁以减少钾的含量。

如在短期内可以好转者，应给予低蛋白饮食，胃肠道反应剧烈者，短期内可给予静脉补液，要以葡萄糖为主。

多尿期时，尿量增多，血尿素氮下降，食欲日渐好转，适当增加营养可以加速机体修复。多尿期时应注意补充水和电解质，每日饮水1000毫升左右，静脉补液时，再加上前一天的尿量计算。要注意给予维生素制剂。

恢复期时，血肌酐和血尿素氮逐渐下降，而膳食中的蛋白质可以逐步提高，必要时可给予氨基酸注射液。氨基酸注射液中含有异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、精氨酸、组氨酸等，值得注意的是支链氨基酸应占必需氨基酸的40%～50%，只有这样才有利于肌肉蛋白的合成。

急性肾衰时忌用刺激性食品，如酒、咖啡、辣椒等。

2. 急性肾衰食疗方

• 补髓汤：鳖（甲鱼）1只，猪骨髓200克，葱、姜、味精适量。①甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头爪，将猪骨髓洗净，放入碗内。②鳖肉放铝锅内，加调料，大火煮沸，小火至鳖肉煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精制成。可佐餐食用，可滋阴补肾，填精补髓。

• 燕窝汤：燕窝3克，冰糖30克。燕窝温水泡后择去燕毛后，切成细条备用。清水250克，倒入冰糖屑，小火烧开溶化，以纱布滤去杂质，再倒入锅内。放入燕窝，烧至沸后，盛碗即可。可间断食用，适用于虚损劳积。

3. 急性肾衰食谱举例

急性少尿期食谱：

葡萄糖50克，蔗糖50克溶于800毫升开水中，加少量酸梅精调味，全

日分 8 次口服,每 2 小时口服 100 毫升,全日可供热能 400 千卡,入液量 800 毫升。

少尿缓解期食谱:

早餐:牛奶(鲜牛奶 150 克,白糖 10 克)。

午餐:蒸嫩蛋(鸡蛋 50 克)。

晚餐:牛奶(鲜牛奶 150 克,白糖 10 克)。

多尿期食谱:

早餐:甜牛奶(牛奶 250 克,白糖 10 克),大米粥(大米 50 克)。

加餐:鲜桔汁一杯(鲜桔汁 300 毫升)。

午餐:汤面(西红柿 50 克,鸡蛋 1 个,面条 100 克)。

加餐:苹果 100 克。

晚餐:小馄饨(肉 25 克,白菜 100 克,面粉 50 克),盐视病情而定。

慢性肾功衰竭的饮食治疗

1. 饮食治疗原则

供给优质蛋白质:尿毒症患者蛋白质的最低需要量为每日 0.5 克/公斤体重,其中优质蛋白质占 50% 以上,只有这样才能维持身体各器官的生理功能。当病人肾功能处在早、中期损害阶段,即肾小球滤过率(GFR)>25 毫升/分钟左右时,蛋白质摄入每日每公斤体重为 0.6 克左右比较适宜,同时必须补足热量。近年,有人还主张补充必需氨基酸制剂或 α-酮酸氨基酸制剂。但这类制剂价格较高,限制了其使用范围。在低蛋白膳食中,要以优质蛋白质为主,如奶类、蛋类、鱼类及瘦肉类,膳食中热能必须充足。每公斤体重最少为 35 千卡。在膳食中如何提高优质蛋白质量,降低植物蛋白质的量,现在临床经常采用麦淀粉来作为热能的主要来源。也可用玉米淀粉、土豆淀粉来代替大米和面粉。因淀粉中植物蛋白质低,每 100 克含有 0.4 克~0.6 克的植物蛋白质,而面粉中的植物蛋白质为每 100 克含有 6 克~10 克。临床上将节约植物蛋白质来用动物蛋白质如鸡蛋、牛奶、瘦肉等加以补充,从而满足体内的生理需要。这样可以满足热能需要,另一方面还可纠正体内氨基酸代谢异常。除淀粉外,膳食中还可采用含热量高,蛋白质低的食品作为热能的主要来源,如土豆、山药、芋头、地瓜、藕、南瓜、粉丝、荸荠、藕

粉、菱角粉、荸荠粉、团粉等,含非必需氨基酸高的食品应限食,如干豆类、豆制品,硬果类及谷类等。

低盐低钠:慢性肾衰合并高血压和浮肿的病人,要限制钠盐和含钠丰富的食品,必要时用无盐膳食。当使用利尿剂或伴有呕吐、腹泻时,不应限钠盐。

慢性肾衰血钾高时,应限制含钾食物,避免食用果汁,慎重选用蔬菜及水果(可参考高血压的饮食治疗)。

供给高钙低磷饮食:在部分慢性肾衰的病人中,可有血磷升高和血钙下降的现象,因此而诱发骨质疏松。理想的饮食应提高钙含量降低磷的含量。含钙丰富的食品有牛奶、绿叶蔬菜、芝麻酱等。烹调鱼和瘦肉时,用水煮一下捞出,再进行热炒,能够降低鱼、肉的含磷量。

保持水的平衡:慢性肾衰病人中的水平衡非常重要。液体的人量要根据排出量而决定。一定要在医生的指导下,进行液体的补充,防止水摄人过多,排出障碍,而加重浮肿。

补充维生素:慢性肾衰时一定要补充维生素制剂,因慢性肾衰的病人多合并有消化吸收不良,用食物补充维生素已不能满足机体代谢的需要。

2. 慢性肾衰食疗方

• 芝麻兔:黑芝麻30克,兔一只约1000克、葱、姜各20克、麻油3克、味精3克,卤汁适量。黑芝麻淘洗干净,放人锅炒香备用,兔肉去皮、爪,内脏洗净。兔肉放人锅内,加适量水煮,氽去血水,撇沫后,放人葱节、姜片、花椒等,将兔肉煮熟捞出,稍晾凉,再放入卤汁锅内,用文火煮约一小时,捞出晾凉,剁成六分见方的块,装盘。碗内放味精、麻油调匀,边搅边将黑芝麻放人,然后浇在兔肉上即成。根据血清尿素氮的情况,分数次食用。有补血润燥,补中益气作用。

• 西瓜汁:西瓜、白糖适量,新鲜成熟西瓜,绞汁,再加适量白糖。可随意饮食。清热解毒、生津利尿,对尿毒症病人有效,对各型水肿也有治疗作用。

• 绿豆汤:绿豆衣或绿豆60克,白糖适量。将绿豆衣或绿豆煎汤,酌加适量白糖。隔日1次,代茶饮,清热解毒。

3. 慢性肾衰一日食谱举例

食谱一

早餐：甜牛奶(牛奶250克，白糖10克)，麦淀粉饼干(麦淀粉50克，白糖10克)。

午餐：麦淀粉蒸饺(瘦肉25克，芹菜100克，麦淀粉50克)，西红柿汤(西红柿50克，粉丝10克)。

加餐：苹果200克。

晚餐：煎鸡蛋(鸡蛋50克)，烙麦淀粉糖饼(麦淀粉100克，白糖15克)，拌黄瓜(黄瓜150克)

全日用烹调油30克，盐小于3克。

食谱二

早餐：甜牛奶(牛奶200克，白糖10克)，麦淀粉蒸糕(麦淀粉50克，白糖10克)。

午餐：西红柿炒鸡蛋(西红柿100克，鸡蛋1个)，炒油菜(油菜100克)，蒸饭(大米100克)，麦淀粉葱花饼(麦淀粉50克)。

加餐：鸭梨250克。

晚餐：烙麦淀粉馅饼(瘦肉25克，小白菜150克，麦淀粉50克)，氽小萝卜片汤(小萝卜100克，粉丝10克)。

全日烹调油30克，盐低于3克。

食谱三

早餐：甜牛奶(牛奶250克，白糖10克)，煎麦淀粉土豆泥饼(麦淀粉50克，土豆50克)。

午餐：肉片菜花(瘦肉片50克，菜花100克，胡萝卜50克)，炒菠菜(菠菜100克)，蒸饭(大米100克)。

加餐：桃250克。

晚餐：焖麦淀粉面条(麦淀粉150克)，鸡蛋炒西红柿(鸡蛋1个，红柿100克，菠菜50克，木耳3克)，酸甜莴笋丝(莴笋100克)，黄瓜片汤(黄瓜50克)。

全日烹调油30克，盐低于3克。

痛风的饮食治疗

痛风的发作常常与大吃大喝有关。因为美味佳肴常含有高嘌呤，高嘌呤最终分解代谢产生高血尿酸。因此，调节饮食构成是预防痛风发作的重要环节。痛风病人应少食中嘌呤食物，不食高嘌呤食物。这样可以降低血尿酸水平，而不至于产生尿酸盐结晶，从而使关节组织免受损伤。一般饮食分为高嘌呤、中嘌呤和低嘌呤三类。

每100克食物嘌呤含量小于50毫克的有：

五谷类：米、麦、高粱、玉米、马铃薯、甘薯、面条、通心粉；

蛋类：鸡蛋、鸭蛋、皮蛋；

奶类：牛奶、乳酪、冰淇淋；

饮料：汽水、巧克力、可可、咖啡、麦乳精、果汁、茶、蜂蜜、果冻；以及各种水果、蔬菜和油脂等。

每100克食物中含50毫克～150毫克嘌呤的为中嘌呤：

肉类：鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉、鱼、虾、螃蟹；

豆类：黑豆、绿豆、红豆、花豆、豌豆、菜豆、豆干、豆腐以及笋干、金针、银耳、花生、腰果、芝麻等。

每100克食物中含150毫克～500毫克嘌呤的食物为高嘌呤：

豆苗、黄豆芽、芦笋、菜花、紫菜、香菇、乌鱼、鲨鱼、鳕鱼、海鳗、动物肝、肾、肠等、蚌蛤、干贝/带鱼、鳊鱼干、沙丁鱼、蛤蜊、牡蛎、鲢鱼、鸡汤、肉汤等

每100克食物中大于500毫克嘌呤：小鱼干、乌鱼皮、酵母粉等。

1. 痛风病人饮食治疗原则

(1)限制高嘌呤食物

过去主张用无嘌呤的饮食或严格限制富含嘌呤的食物，在限制嘌呤时，也限制了蛋白质，长期食用对全身营养带来不良的影响。目前主张根据不同的病情，决定膳食中的嘌呤含量，限制含嘌呤高的食物。急性痛风时，每天嘌呤量应控制在150毫克以下，以免增加外源性嘌呤的摄入。禁止食用含嘌呤高的食物，如肝、腰、胰、犹鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、鲮鱼、鲭鱼、肉汁、虾、肉汤、扁豆、干豆类。

(2)限制脂肪摄入量

为了促进尿酸的正常排泄，主张用中等量或较低量的脂肪，一般控制在每日50克左右为宜。在烹调肉时，应先用水焯一下捞出，肉中的嘌呤可部分排出，因而降低了肉食中的嘌呤量。在限制总热量的同时，患者的体重会有所变化，但切忌减得太猛，因突然减少热量的摄入，会导致酮血症。酮体和尿酸相竞排出，使尿酸排出减少，能够促进痛风的急性发作。

(3)供给适量的碳水化合物

热量的主要来源应是植物性食物为主，如面粉、米类，但不要过量，因为糖可增加尿酸的生成与排出。

(4)供给充足的维生素、水和碱性食物

膳食中的维生素一定充足，许多蔬菜和水果是成碱性食物，能够碱化尿，又能供给丰富的维生素和无机盐。每日液体的总量不得少于3000毫升以促进尿酸盐排泄。同时可选用碳酸氢钠等药，使尿液碱性化，防止尿路结石。

慢性痛风或缓解期的痛风，应给予平衡饮食，可以适当放宽嘌呤摄入的限制，可自由选食含嘌呤少的食物，嘌呤的每日含量应在75毫克以内，维持理想的体重，瘦肉煮沸去汤后与鸡蛋、牛奶交替食用，防止过度饥饿，平时应注意多饮水，少用食盐和酱油。

过去曾经有人建议禁用可可，茶和咖啡，因为它们含有可可碱，茶叶碱和咖啡碱，可诱发痛风。但经动物实验证明，可可碱、茶叶碱和咖啡碱在人体代谢中生成甲基尿酸盐，并非是引起痛风的尿酸盐，而甲基尿酸盐并不沉积在痛风石中。因此认为禁用咖啡、茶叶和可可缺少一定的科学根据，目前认为可以选用咖啡、茶叶和可可，但要适量。

除饮食中注意外，还应勤洗热水浴，可以帮助尿酸排泄，有条件者应每日一次。在日常生活中不要穿过紧的鞋，防止血液循环受阻。

2. 痛风的食物选择

嘌呤含量少或不含嘌呤的食品，如精白米、玉米、富强粉、精白面包、馒头、面条、通心粉、苏打饼干、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、莴苣、刀豆、南瓜、倭瓜、西葫芦、西红柿、萝卜、山芋、土豆、泡菜、咸菜、龙眼、卷心菜、各种蛋类、各种牛奶、炼乳、酸奶、麦乳精、各种水果及干果类、糖果、各种饮料包括汽水、茶、巧克力、咖啡、可可等，各种油脂、花生酱、花生、杏仁、核桃、果酱等。

每100克食物中嘌呤含量大于75毫克的食品:芦笋、菜花、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、麦片、鲱鱼、鲥鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎、鸡、火腿、羊肉、牛肉汤、麦麸、面包等。这些食物可以食用,但不能大量食用。

每100克食物中嘌呤含量在75毫克~150毫克的食品:扁豆、鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭鱼、鲭鱼、贝壳类水产,熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、小牛肉、鸡汤、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、野鸡、兔肉、羊肉、鹿肉、肉汤、肝、火鸡、鳗鱼、鳝鱼。这些食物每周可吃两次。

每100克食物中嘌呤含量在150毫克~1000毫克的食品:胰脏825毫克,凤尾鱼363毫克,沙丁鱼295毫克,牛肝233毫克、牛肾200毫克、脑195毫克,肉汁160毫克~400毫克。这类食物痛风病人要禁止食用。

应注意不要暴饮暴食,忌用辛辣的调味品。

3. 痛风食疗方

• 白茅根饮:鲜竹叶、白茅根各10克。鲜竹叶和白茅根洗净后,放人保温杯中,以沸水冲泡30分钟,代茶饮,利尿,防痛风合并症肾结石。

• 玉米须饮:鲜玉米须100克。鲜玉米须加水适量,煎煮1小时滤出药汁,小火浓缩至100毫升,停火待冷,加白糖搅拌吸尽药汁,冷却后晒干压粉装瓶。每日3次,每日10克,用开水冲服。防止肾结石,具有利尿作用。

• 当归独活酒:独活60克,大豆500克,当归10克,白酒1000毫升。将独活去芦头后,与当归同捣碎,置于净器中,以白酒浸泡一宿后,将大豆炒至青烟出锅,投人酒中密封,去渣备用。每日3次,每次温饮10毫升。

• 独活人参酒:独活45克,白藓皮15克,羌活30克,人参20克,酒适量。将独活、羌活分别去芦头,上4味药,捣为粗末备用。每用10克药末,同水7分,酒3分,煎至7分,去渣温服。不拘时候。

• 僵蚕豆淋酒:黑豆、僵蚕各250克,白酒1000毫升。将黑豆炒焦,以酒淋之,绞去渣,贮于净器中,将僵蚕也投人净器中,以酒浸泡之。经5日去渣备用。不拘时候,每次温服1小杯。

4. 痛风一日食谱举例

早餐:香米粥(香米50克),牛奶(鲜牛奶250克),馒头(面粉50克),拌黄瓜(黄瓜100克)。

午餐：软米饭或面条（大米或面粉100克），肉片炒萝卜（萝卜100克、木耳5克、水煮肉片75克），素炒卷心菜（卷心菜150克）。

晚餐：红枣大米粥（干红枣15克、大米500克），馒头或花卷（面粉50克），西葫芦炒鸡蛋（西葫芦150克、鸡蛋50克），醋熘土豆丝（土豆200克）。

全日烹调用油30克。

以上食谱含热能1827千卡。

肥胖症的饮食治疗

1．饮食治疗原则

（1）控制总热量

长期地控制能量的摄入和增加能量的消耗是肥胖症的基础治疗，对原有的生活习惯和饮食习惯进行彻底的改造，但需要极大的毅力。一定要进行饮食控制和增加体力活动，否则难以取得疗效。近年来减肥药物不断出现，但仍未有减肥特效药，长期服用减肥药可产生许多副作用。当前最有效的减肥方法仍然是控制饮食和增加体力活动，能够有效的改善糖耐量、降低胰岛素分泌，促进脂肪分解，以维持体内的平衡。

膳食中应注意供给低热能食物，以造成能量的负平衡，使长期多余的能量被消耗，直到体重恢复到正常水平。对能量的控制要循序渐进，逐步降低，如成年轻度肥胖者，按每月减轻体重0.5公斤～1.0公斤为宜，中度肥胖者每周减轻体重0.5公斤～1.0公斤。

控制热能的摄入时，要做到营养平衡，合理安排蛋白质，脂肪和碳水化物，保证无机盐和维生素的充足供应。蛋白质来自于肉、蛋、乳及豆制品，应占总热量的15%～20%，完全采用素食，不利于健康，过多的摄入蛋白质也会引起热能的增加。

（2）限制脂肪摄入量

脂肪产热能最多，是碳水化合物的2倍之多，应限制过多的脂肪摄入，脂肪应占总热能的20%～25%，要控制烹调油的用量，每日用烹调油10克～20克左右，同时还要控制油脂肥厚的食物，如烤鸭、炸鸡、红烧肉、扣肉、溜肝尖、爆腰花等。

（3）碳水化合物的供给要适量

碳水化合物应限制在占总热能的40%～55%，不可极度地控制，防止酮症的出现，应以谷类食物为主要来源，每日应摄入150克～250克。应控制单糖食物如蔗糖、麦芽糖、果糖、蜜饯及甜点心等，尽量不吃这类食物，因为这类食物容易引起脂肪沉积。谷类食物应以杂粮为主，杂粮含膳食纤维多，如燕麦片，每100克燕麦片含膳食纤维10.8克，是精米、精面的几十倍，使人有饱腹感，不会摄取过量，而且可以延缓食物消化吸收的速率，能够控制体重，减轻肥胖。

(4)限制辛辣及刺激性食物及调味品

如辣椒、芥末、咖啡等，这类食物可以刺激胃酸分泌增加，容易使人增加饥饿感，提高食欲、进食量增加，导致减肥失败。食盐也应限制，食盐可引起口渴和刺激食欲，增加体重，每日食盐量控制在3克～6克

(5)必须有足够量的新鲜蔬菜

蔬菜含膳食纤维多，水分充足，属低热能食物，有充饥作用，可采用拌豆芽、拌菠菜、拌萝卜丝、拌芹菜、小白菜、冬笋、有的蔬菜可以生食，借以充饥。还可补充多种维生素和钙片，防止维生素缺乏．应注意烹调方法，以蒸、煮、炖、拌、汆、卤等方法，避免油煎、油炸和爆炒等方法，煎炸食物含脂肪较多，不利于饮食治疗。

2. 肥胖症的食物选择

高碳水化合物的食物有蔗糖、糖果、各种蜜饯、糕点、大米、精粉、挂面、藕粉、粗糖、饼干、干杂豆、粉丝、干粉皮、菱粉、干果、薯干、曲酒、馒头、烧饼、面包、生面条、麦麸、米饭、黄酒、慈菇、百合、萝卜干、鲜枣、山楂、海棠、土豆、芋头、藕、荸荠、苹果、香蕉、山药、梨、鲜荔枝、啤酒、广柑、葡萄、柿子、桃、李、蜜桔、鲜黄花菜等。

高脂肪类食物有食油、花生米、核桃仁、杏仁、芝麻酱、五花肉、火腿、干乳酪、黄油、烤鸭、炸鸡、扣肉、红烧肉、油爆肝尖、腰花各种肥肉等。

优质蛋白类食物有大豆、大豆粉、腐竹、千张、淡奶粉、肉松、牛肉干、腐乳、精瘦肉、心、肝、全蛋、禽肉、肚、豆腐、黄豆芽、豆浆、豆腐脑、鱼、虾、蟹、贝等。

低热能食物有鲜菇、魔芋、绿豆、薏苡仁、燕麦、荞麦、小白菜、菠菜、生菜、豌豆苗、大白菜、龙须菜、芹菜、蒲菜、杨花萝卜、莴笋、苤兰、黄瓜、南瓜、苦瓜、冬瓜、西葫芦、茄子、西红柿、绿豆芽、鲜豆荚、空心菜、韭菜、油菜、荠

菜、太古菜、包菜、大葱、青蒜、冬笋、丝瓜、倭瓜、西瓜、青椒、鞭笋、香菜、萝卜、茭白、春笋、胡萝卜、洋葱、蒜头、香椿、蒜苗等。

3. 减肥食疗方

• 荷叶粥:鲜荷叶一张,粳米100克,冰糖少许。粳米淘净,鲜荷叶洗净,切成一寸方的块。鲜荷叶放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮10分钟~15分钟,去渣留汁。粳米、荷叶汁放入锅内,加冰糖、清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。每日2次,作早、晚餐食用。

• 赤小豆粥:赤小豆30克,粳米50克。将赤小豆、粳米洗净、入锅,加清水煮至米烂成粥。每日2次,作早晚餐食用,久服可利水湿,健脾、减重。

• 燕麦片粥:燕麦片50克。将燕麦片放入锅内,加清水待水开时,搅拌、煮至熟软。或以牛奶250毫升与燕麦片煮粥即可。每日一次,早餐服用。具有降脂、减肥作用,适用于肥胖,高脂血症,冠心病患者及健康者日常保健用。

• 茯苓饼:茯苓200克,面粉100克。将茯苓研成粉末,与面粉和水混合后做成饼,烙熟即成。经常食用,具有健脾化湿,养胃、适宜长期服用。

• 鲜拌三皮:西瓜皮200克,黄瓜皮200克,冬瓜皮200克。将西瓜皮刮去蜡质外皮,冬瓜皮刮去绒毛外皮,与黄瓜皮一起,在开水锅内焯一下,待冷却后切成条状,放入少许盐,味精,装盘食用。可经常食用,具有清热利湿,减肥之效。

• 黄瓜拌蜇丝:嫩黄瓜500克,蜇皮100克,香菜、生姜、盐、酱油、醋、味精、香油各适量。将嫩黄瓜洗净消毒后,切火柴梗丝。海蜇皮温水泡发,去沙洗净,切丝后入温开水中略汆,即捞入冷开水中投凉。香菜洗净切段,生姜去皮,洗净切丝。将盐、酱油、醋、味精、香油同置一碗中,对成调味色清汁。将黄瓜丝、海蜇丝分层码入盘中,上撒香菜段、姜丝,浇上调味色清汁,拌匀即可食用。

• 凉拌发菜:发菜100克,青蒜苗、茭白各适量,精盐、味精、胡椒末、麻油各少许。将发菜用温水泡发,入笼蒸熟。青蒜苗、茭白切成极细丝,加盐稍腌,和发菜装盘,撒入味精、胡椒末拌匀,淋上香油即可食用。

• 麻辣莴笋叶:嫩笋叶500克,干红辣椒70克,盐、酱油、醋、味精、香油、花椒、姜末各适量。将嫩笋叶洗净,切成段放碗中加盐腌至出水。干红辣椒去籽切段。将腌笋叶中的水分挤干,放碗中加酱油、味精、醋,放上姜末

及辣椒段。净锅上火加香油、花椒,浸炸出香味,捞出花椒不用,将热油泼在辣椒段上,拌匀即可。

• 白菜拌荷鲜:嫩白菜心 500 克,嫩藕 400 克,干红辣椒、香菜、生姜、盐、白醋、味精、白酱油、香油各适量。白菜心洗净只取嫩叶,切丝后放碗中加盐,腌 5 分钟。香菜洗净切段,干红辣椒去籽,用温水泡软,生姜去皮,均洗净切丝。嫩藕去泥,洗净,切段,再切成丝,放清水中泡去粉汁,入沸水中烫脆,捞出用冷水投凉,控干水分。碗中加精盐、白糖、味精、白酱油、香油对成调味清汁。将白菜丝挤去盐水,加入藕丝、香菜段、姜丝、辣椒丝,浇上调味汁,拌匀即可食用。

• 马蹄木耳:水发木耳 100 克,荸荠 150 克,生油、鲜汤各适量,酱油、白糖、醋、湿淀粉各少许。水发木耳用冷水洗净,沥干水。荸荠洗净去皮,用刀拍碎。炒锅中放生油,烧七成熟,把木耳、荸荠同时下锅煸炒,加酱油、白糖、鲜汤,烧沸后用湿淀粉勾芡,起锅装盘即成。

4. 肥胖症一日食谱举例

早餐:豆浆 400 克,馒头(面粉 50 克),拌黄瓜(黄瓜 50 克)。

午餐:花卷(面粉 50 克),玉米面粥(玉米面 25 克),肉片青椒(瘦肉 25 克、豆腐干 25 克、青椒 50 克),凉拌西红柿(西红柿 150 克)。

晚餐:米饭(大米 75 克),氽丸子(瘦猪肉 50 克、冬瓜 100 克),炒苋菜(苋菜 150 克)。

全日烹调用油 25 克。

以上食谱含热能 1206 千卡。

[General Information]
□□=□□□□□□□
□□=□□□□
□□=332
SS□=11276009
□□□□=2004□08□□1□

[illegible]

[illegible]“[illegible]”

[illegible]

